



**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «КОМЕТА»**

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
Тренерского совета
№ 4 от 28.10.2021

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБУ СШОР «Комета»



А.Х. Ариткулов

«28» октября 2021 г.

приказ № 71-О от 28.10.2021

Программа спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон»

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон», утвержденного приказом Минспорта России от 19 января 2018 г. № 37

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 2 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 года

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Санкт-Петербург
2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка к программе спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон»	4
Краткая характеристика вида спорта	4
Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям	7
I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	10
1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон»	10
1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки	11
1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности	13
1.4. Режимы тренировочной работы	14
1.5. Медицинские, возрастные и психологические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	15
1.6. Предельные тренировочные нагрузки	17
1.7. Объем соревновательной деятельности	17
1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, необходимые для прохождения спортивной подготовки в соответствии с ФС спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон»	18
1.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию не входящие в ФС спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон»	21
1.10. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки	21
1.11. Объем индивидуальной спортивной подготовки	22
1.12. Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	24
II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	27
2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований	27
2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	30
2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов	34
2.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	35
2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу	39
2.6. Рекомендации по организации психологической подготовки	74
2.7. Планы применения восстановительных средств	75
2.8. Планы антидопинговых мероприятий	80
2.9. Планы инструкторской и судейской практики	86
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ	88
3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «бадминтон»	88
3.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки	89

3.3.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля	90
3.4.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования	93
IV.	"ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ"	95
V.	"ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ"	97

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к программе спортивной подготовки по виду спорта бадминтон

Программа спортивной подготовки по виду спорта бадминтон (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» (утвержден приказом Минспорта России от 19 января 2018 г. № 37) (далее – ФССП), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. № 325).

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для тренировочных групп (ТСС), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ), а также групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы.

Краткая характеристика вида спорта

Бадминтон – вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах разделённой сеткой площадки и перекидывают волан через сетку ударами ракеток, стремясь «приземлить» волан на стороне противника, и наоборот, чтобы он не упал на собственное поле. Соперничают два игрока или две пары игроков (пары могут быть не только одного пола, но и смешанные — мужчина и женщина).

Уже на протяжении длительного времени бадминтон включен в олимпийскую программу, но не все на нашей планете относятся к нему с должной долей уважения. Соревнования по бадминтону на Олимпиадах начали проводить в 1992 году в Барселоне, но с 1972 по 1988 игры были демонстративным видом спорта. Изначально решили разыгрывать только четыре комплекта медалей (мужские, женские и парные соревнования в обеих категориях), но на Олимпиаде в Атланте было внесено оригинальное предложение – провести смешанные игры. Поэтому сейчас бадминтон – один из немногих видов спорта, где женщины играют наравне с мужчинами.

Игра проходит на прямоугольной площадке размером 13,4 на 5,18 метров. Для парной игры используется площадка размером 13,4 (при подаче — 11,88) на 6,10 метров. Высота сетки 1,55 метра у опор, 1,524 метра по центру (провисание). Сетка ограничена сверху лентой шириной в 7,5-8 см, сложенной вдвое, под которой пропускается шнур. Линии шириной 4 см, наносятся на поле яркой (белой или жёлтой) краской и являются неотъемлемой частью того поля, которое они ограничивают (но, например, подавать, находясь на линии запрещено). На расстоянии 1,98 метра от сетки находится линия подачи. Между линией подачи и задней линией находится зона подачи. Центральная линия разделяет зону подачи на правую и левую зоны.

Бадминтон, как вид спорта, помогает решать основную задачу, физического воспитания: формирование устойчивых мотивов и потребностей занимающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе.

Номер во всероссийском реестре видов спорта

Таблица № 1

№ п/п	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
1	Бадминтон	024 000 2611Я	Одиночный разряд	024 001 2611Я
2			Парный разряд	024 002 2611Я
3			Смешанный парный разряд	024 003 2611Я
4			Командные соревнования	024 004 2811Я

Программа состоит из двух частей: нормативной и методической.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности спортивной школы, условия зачисления и перевода занимающихся на следующие этапы многолетней подготовки, режимы тренировочной работы, основные требования по физической, технической и спортивной подготовкам.

В методической части программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Описаны методы и средства врачебного контроля, приведены основные сведения по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных бадминтонистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

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

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

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

Задачи деятельности спортивных школ различаются в зависимости от этапа подготовки. Перевод занимающихся в группу следующего года обучения производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнение нормативных показателей по общей, физической, специальной физической и спортивно-технической подготовкам.

Этап начальной подготовки. На этапе начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающих заниматься видом спорта «бадминтоном» и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Продолжительность этапа – 2 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники бадминтона, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основными задачами на этапе НП являются:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям бадминтоном;
- изучение техники основных ударов в бадминтоне;
- развитие у детей аэробной выносливости, быстроты, силовых и координационных возможностей, соответствующих их возрасту;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера.

Период обучения в группах НП является важным этапом отбора спортивно одаренных детей для их последующей многолетней подготовки в спортивной школе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации). Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых занимающихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Продолжительность этапа – 5 лет.

Основными задачами подготовки являются:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- изучение и совершенствование современной техники передвижения по площадке, обучение сложным ударам;
- обучение основам тактики парной игры и совершенствование тактики одиночной игры;
- планомерное повышение уровня специальной физической подготовленности;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;
- овладение теоретическими знаниями, навыками и умениями судей на соревнованиях по бадминтону.

Этап спортивного совершенствования. Формируется из спортсменов, выполнивших разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом

этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапах подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Продолжительность этапа – без ограничения.

Основными задачами подготовки являются:

- повышение общего функционального уровня;
- постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерного для этого и последующих этапов;
- создание прочного фундамента технико-тактической подготовленности и специальной спортивной работоспособности;
- овладение в разделе технической подготовки ударам высшей сложности;
- выявление склонности спортсмена по психофизиологическим качествам к одиночным или парным играм;
- прочное овладение знаниями, умениями и навыками, предусмотренными программой по теоретической, тактической и психологической подготовкам;
- формирование мотивации на перенесение тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

Этап высшего спортивного мастерства. На этап высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены, выполнившие или подтвердившие требования норм «Мастер спорта России», «Мастер спорта России международного класса», при этом возраст спортсмена не ограничивается, если его спортивные результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства; а также спортсмены, определённые Федерацией бадминтона России, как перспективный резерв сборной России и олимпийской команды, независимо от результатов соревнований.

Основными задачами подготовки являются:

- освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;
- совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации;
- индивидуализация физической, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности;
- выработка индивидуального стиля игры;
- сохранения здоровья.

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» определяется ФССП.

Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»,

утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее – ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 12 к ФССП);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки бадминтонистов в период обучения и прохождения спортивной подготовки в Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения спортивной школы олимпийского резерва «Комета» (далее – СПб ГБУ СШОР «Комета») и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена

на этапе начальной спортивной подготовки и на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

В качестве основных, при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внутренировочными факторами.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта «бадминтон» на различных этапах многолетней подготовки.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон»

Таблица № 2
(Приложение № 2 к ФССП)

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	8	10-16
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничения	13	2-6
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничения	14	1-6

Годовой объем работы определяется из расчета недельного режима тренировок для группы в течение 52 недель. На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается индивидуально.

Методическая часть программы включает материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам, организацию и проведение врачебно-педагогического контроля: содержит практические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Расписание тренировок составляется администрацией СПб ГБУ СШОР «Комета» по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон»

**Таблица № 3
(Приложение № 2 к ФССП)**

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной)		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 соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	3-5	4-6	10-14	12-16	17-23	24-30

Целью многолетней тренировки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.

Многолетний период подготовки юных спортсменов делится на этапы.

Первый этап («предварительной подготовки») предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение к бадминтону; начальное обучение технике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики бадминтона, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры).

Второй этап («начальной спортивной специализации») посвящен базовой технико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляется освоение основ техники и тактики, воспитание соревновательных качеств применительно к виду спорта «бадминтон».

Третий этап («углубленной подготовки») направлен на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную, в том числе игровую, соревновательную, вводятся элементы специализации по игровым функциям (одиночная, парная, смешанная).

В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи, осуществляются подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки в годичном цикле и т.д. При этом необходимо ориентироваться на следующие положения:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;

- увеличение объема индивидуальной тактической подготовки, как важнейшего условия реализации технического потенциала бадминтонистов в рамках избранных видов игры в нападении и защите;

- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;

- повышение качества отбора детей с высоким уровнем способностей к бадминтону и прохождение их через всю систему многолетней подготовки;

- разработка эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности занимающихся спортивной школы и качества работы, как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют, прежде всего, количественно-качественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях, включение в группу спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства СПб ГБУ СШОР «Комета».

Система многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используются в процессе занятий. Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и игровую (игровую во время тренировки, отборочные и основные игры). Однако от этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки. Такая же картина наблюдается в отношении технической и тактической подготовки. Игровая соревновательная нагрузка постоянно нарастает в противовес игровой подготовке, которая осуществляется в тренировочном процессе.

**1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности
по виду спорта «бадминтон»**

**Таблица № 4
(Приложение № 3 к ФССП)**

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

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему спортивной подготовки.

Соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в них является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, соревновательные нагрузки должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое.

Начиная с групп начальной подготовки соревновательная подготовка и связанное с ней воспитание волевых качеств, турнирной выносливости обеспечивается достаточным количеством стартов, что должно отражаться в планах годичного цикла подготовки.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий формируется с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

Планирование соревновательной деятельности осуществляется в годовых планах работы в соответствии с календарными планами физкультурных и спортивных мероприятий Российской Федерации, Санкт-Петербурга, Учреждения и включают в себя контрольные, отборочные, основные соревнования.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных

соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана спортивных и тренировочных мероприятий организации);
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Реальный объем соревновательной деятельности конкретного занимающегося по программе спортивной подготовки может отличаться от запланированного по причине не включения спортсмена в состав сборных команд по результатам отборочных соревнований.

1.4 Режимы тренировочной работы

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность

на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица СПб ГБУ СШОР «Комета». Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения - 2-х часов;
- в группах начальной подготовки свыше года обучения и в тренировочных группах - 3-х часов;
- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

Основными формами тренировочной работы в СПб ГБУ СШОР «Комета» являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

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

Для обучения на этапах спортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с ФССП и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы по виду спорта «бадминтон» 8 лет. Посещаемость тренировочных занятий по физической подготовке в объеме не менее 80% по расписанию. Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований тренерского контроля (упражнений и заданий). Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

- медицинская комиссия два раза в год;
- допуск врача к занятиям после болезни;
- медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- Особенности физического развития.
- Нервно-психические заболевания.
- Заболевания внутренних органов.
- Хирургические заболевания.
- Травмы и заболевания ЛОР-органов.
- Травмы и заболевания глаз.
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения.
- Стоматологические заболевания.
- Кожно-венерические заболевания.
- Заболевания половой сферы.
- Инфекционные заболевания.

- врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 2 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния.

- своевременное лечение очагов хронической инфекции.

- спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания.

- снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены).

- обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок.

- специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки.

- не допустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми.

- методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы.

- необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку.

- преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка.

Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. В условиях тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена.

1.6. Предельные тренировочные нагрузки

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица № 5

(Приложение № 9 к ФССП)

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	14	20	24	32
Количество тренировок в неделю	3	4	6	9	12	14
Общее количество часов в год	312	468	728	1040	1248	1664
Общее количество тренировок в год	156	208	312	468	624	728

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

1.7. Объем соревновательной деятельности

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей

спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла. Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы спортсмена, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «бадминтон»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «бадминтон»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Спортсмен направляется на спортивные соревнования в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях. Тренер использует те виды спортивных нагрузок которые на данный момент по его мнению наиболее эффективны. Количество соревнований в течение года зависит от квалификации спортсменов и календаря соревнований. Выступления спортсменов на очередных соревнованиях своевременно, и желательно тогда когда он хорошо подготовлен и участие в соревновании не вызовет чрезмерного нервного напряжения и не принесёт вреда. Составляя план соревновательной деятельности в число которого входят соревнования разного уровня (для каждого года обучения есть по значимости свои), следует определить их количество, наметить какие виды соревнований и в каком количестве, необходимы для того что бы подготовить спортсменов к каждому из соревнований технически и морально – психологически. Вместе с тем, показатели у каждого из тренеров могут быть индивидуальны, ибо различается состав групп обучаемых, календарь соревнований, опыт и подходы тренера к решению задач тренировочного процесса

1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию,

Таблица № 6
(Приложение № 11 к ФССП)

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Волан для бадминтона	штук	300

2	Гантели переменной массы от 1,5 до 10кг	комплект	3
3	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5кг	штук	7
4	Перекладина гимнастическая	штук	1
5	Ракетка для бадминтона	штук	12
6	Сетка для бадминтона	комплект	2
7	Скамейка гимнастическая	штук	3
8	Стенка гимнастическая	штук	3
9	Стойки для бадминтона	комплект	2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

**Таблица № 7
(Приложение № 11 к ФССП)**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы предспортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок экс-ции (лет)	Кол-во	Срок экс-ции (лет)	Кол-во	Срок экс-ции (лет)	Кол-во	Срок экс-ции (лет)
1	Волан для бадминтона	шт.	на занимающегося	-	-	-	-	50	1	70	1
2	Ракетка для бадминтона	шт.	на занимающег	-	-	1	1	1	1	2	1

Обеспечение спортивной экипировкой

**Таблица № 8
(Приложение № 12 к ФССП)**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы предспортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

				спортивной специализации)				мастерства			
				Кол-во	Срок экс-ции (лет)	Кол-во	Срок экс-ции (лет)	Кол-во	Срок экс-ции (лет)		
1	Костюм спортивный тренировочный	шт.	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Костюм спортивный тренировочный	шт.	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Кроссовки для спортивных залов	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
4	Спортивные бьюки	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5	Фиксаторы для голеностопа	комп.	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
6	Фиксаторы коленных суставов	комп.	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1

7	Фиксаторы локтевых суставов	КО МП.	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
8	Футболка	шт.	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9	Шорты	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

1.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию не входящие в ФССП спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон»

Таблица № 9

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Тренажер для развития реакции	шт.	2
2	Бадминтонная пушка	шт.	1
3	Счетчик судейский	шт.	10
4	Струны	бобина	40
5	Станок для натяжки струн	шт.	1
6	Утяжелители для ног, 1 кг	шт.	10
7	Набор резиновых петель	шт.	10
8	Вибромассажер ручной	шт.	6

1.10. Требования к количественному и качественному составу группы на этапах спортивной подготовки

Комплектование групп для занятий по виду спорта «бадминтон» происходит согласно нормативным требованиям к возрасту и количеству занимающихся.

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

Приём в группу спортивной подготовки осуществляется на основе положений спортивной ориентации и отбора, предусматривающих соблюдение принципов этапности, комплексности, индивидуального развития, соблюдения интересов, желаний и способностей каждого ребёнка, а также перспектив роста его спортивного мастерства. В соответствии со статьей 32 «Этапы спортивной подготовки» Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в ред. Федерального закона от 06.12.2011 № 412-ФЗ), содержание этапа начальной подготовки, тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства определяется программами спортивной подготовки, разработанными и реализуемыми организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки. Для перевода из одной группы спортивной подготовки в другую, как правило, более высокой подготовленности, занимающиеся должны успешно выполнить требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон».

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки (спортивным дисциплинам), прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. При объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов. Требования к количественному составу групп и возрасту занимающихся в зависимости от этапа спортивной подготовки, в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон», приведены в таблице № 10.

**Требования к количественному составу групп и возрасту занимающихся
в зависимости от этапа спортивной подготовки**

Таблица № 10

Этап подготовки	Кол-во часов в неделю	Кол-во тренировок в неделю
НП-1	6	3
НП-2	9	4
Т(СС)-1	14	6
Т(СС)-2	14	6
Т(СС)-3	20	9
Т(СС)-4	20	9
Т(СС)-5	20	9
ССМ-1	24	12
ССМ-2	24	12
ССМ-3	24	12
ВСМ	32	14

1.11 Объем индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Для проведения 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 с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки спортсменов высокого класса и рост их спортивных результатов лежит в определении тех специфических задаваемых тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности. При определении объемов индивидуальной спортивной подготовки спортсменов необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние тренированности спортсмена;
- меру индивидуальной величины нагрузки и её градации;
- индивидуальные темпы биологического развития.

Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. В таблице № 11 указан объем спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Объем индивидуальной спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Таблица № 11

Объем спортивной подготовки (час.)			
Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
первый год	второй год	третий год	весь период
1248	1248	1248	1664

Индивидуальное планирование подготовки спортсменов основано на принципах программно-целевого подхода. Сначала определяются цели подготовки, потом намечаются пути их реализации, а затем определяются средства и методы подготовки.

Типовая структура плана подготовки:

- цели, задачи, подготовки;
- системы мероприятий;
- ресурсное обеспечение;
- механизм реализации;
- контроль и управление программой;
- ожидаемая эффективность программы и критерия оценки.

План подготовки на год разрабатывается на основе ранее выполненных нагрузок и достигнутых изменений в компонентах подготовленности. Для каждого этапа мезоцикла подготовки ставится конкретная задача по изменению компонентах подготовки.

Проводится планирование наиболее эффективных средств тренировки (их сочетание) в рамках отдельного тренировочного занятия, микро – и мезоцикла.

1.12. Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Годичный макроцикл подготовки строится с учётом процессов адаптации и решает задачи успешного выступления на главных соревнованиях года. Для успешного выступления на соревнованиях необходимо создать условия для формирования спортивной формы и выхода на её пик в сроки проведения главных стартов. **Структура годового цикла** представляет собой сочетания периодов, этапов, мезоциклов, микроциклов и отдельных тренировочных занятий, объединённых задачами подведения спортсмена к наилучшей спортивной форме. Периоды характеризуются резкой сменой направленности тренировочного процесса и способствуют развитию отдельных фаз спортивной формы. В годовом макроцикле чередуется **3 периода**:

1) **подготовительный** – самый продолжительный период подготовки спортсмена (длится от 3 до 7 месяцев) - обеспечивает становление спортивной формы в сезоне; направлен на развитие физических качеств, на основе которых формируется специальная подготовленность спортсмена, приводящая к успешному подведению и участию в основных соревнованиях года;

2) **соревновательный** - наиболее важный, обеспечивает стабилизацию спортивной формы, направлен на сохранение и повышение достигнутого уровня специальной подготовленности, её полную реализацию в соревнованиях для достижения максимальных результатов; продолжительность от 1,5-2 до 4-5 месяцев;

3) **переходный** - соответствует фазе временной утраты спортивной формы, предотвращает перетренированность, обеспечивает полноценное восстановление спортсмена после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего сезона и поддержание определённого уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного годового цикла; продолжительность колеблется от 3-4 до 6-8 недель.

Мезоцикл - это средний по продолжительности цикл (от 3 недель до 1-2 месяцев), решающий задачи определённого этапа (периода) подготовки и включающий относительно законченный ряд 3-6-ти чередующихся микроциклов. Как правило, направлен на развитие физических качеств, имеющих первостепенное значение в различных периодах подготовки. Выделяют следующие типы мезоциклов:

1) **втягивающий** – направлен на постепенное подведение спортсмена к эффективному выполнению специфической тренировочной работы;

2) **базовый** – повышает функциональные возможности основных систем организма, совершенствует физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовленность;

3) **контрольно-подготовительный** – объединяет (применительно к специфике соревновательной деятельности) возможности спортсмена, достигнутые в предыдущих мезоциклах;

4) **предсоревновательный (подводящий)** – устраняет отдельные недостатки, выявленные в ходе подготовки и формирует комплексную готовность к выступлению на соревнованиях;

- 5) соревновательный – нацелен на непосредственную подготовку и максимальную реализацию возможностей в конкретных соревнованиях;
- б) восстановительный – составляет основу переходного периода и организуется специально после напряжённой серии соревнований.

Микроцикл - это минимальный по продолжительности цикл, представляющий собой серию тренировочных занятий (вместе с восстановительными днями), в котором решаются частные задачи более продолжительных циклов (мезо-, макроциклов). Продолжительность от 3 до 14 дней, чаще всего 7-дневный (недельный) цикл. Выделяют следующие типы микроциклов:

- 1) втягивающий - направлен на подготовку организма спортсмена к напряжённой тренировочной работе, характеризуется невысокой суммарной нагрузкой;
- 2) тренировочный - наиболее распространён, включает в себя средние и значительные по объёму нагрузки;
- 3) ударный - характеризуется большими нагрузками и стимулирует стрессовые адаптационные процессы в организме спортсмена;
- 4) предсоревновательный (подводящий) - подводит спортсмена к успешному выступлению в соревнованиях, моделирует условия и режим деятельности в них; в целом характеризуется сравнительно невысоким объёмом и интенсивностью нагрузок;
- 5) соревновательный - направлен на максимальную реализацию возможностей в соревнованиях, строится в соответствии с их программой;
- б) восстановительный - обеспечивает протекание восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена после больших физических и психических нагрузок, выполненных в тренировках и соревнованиях; характеризуется невысокими нагрузками, применением восстановительных процедур, активного отдыха. Большое значение при построении микроцикла играет чередование и величина (малых, средних, значительных и больших) нагрузок различной направленности (силовой, скоростной, на выносливость, гибкость и координацию движений) по дням.

Подготовительный период – наиболее продолжительная структурная единица макроцикла подготовки спортсмена (длится от 3-4 (главным образом в полугодных циклах) до 5-7 месяцев (в годичных циклах) - создаёт предпосылки для становления спортивной формы в сезоне: направлен на развитие физических качеств, создающих основу для формирования специальной подготовленности спортсменов. Совпадает с фазой приобретения спортивной формы. Преимущественное использование средств общефизической подготовки (ОФП) над специально-физической подготовкой (СФП) позволяет сформировать базу, на которой будут в соревновательном периоде строить структуру соревновательной деятельности. Подготовительный период делится на 2 этапа (или мезоцикла): 1) общеподготовительный этап - формирует предпосылки, на базе которых происходит становление спортивной формы: 1) увеличивает возможности основных функциональных систем организма спортсмена; 2) повышает уровень общей физ. подготовленности; 3) развивает необходимые спортивно-технические и психологические качества. Ведущей стороной является общая подготовка: соотношение средств ОФП / СФП как 70%/30% (но оно во многом зависит от уровня квалификации спортсмена и этапа многолетней подготовки). Состоит, как правило, из двух мезоциклов: 1-ый – втягивающий – продолжительность 2-3 недели; тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объёму тренировочных нагрузок; 2-ой – базовый – длительность 3-6 недельных микроциклов; направлен на решение главных задач этапа (совершенствование физических качеств,

лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта). Объём нагрузки увеличивается постепенно и достигает своего максимума в конце этапа или в середине следующего; интенсивность нагрузки тоже повышается, несколько отставая от объёма. Широко применяют обще- и специально-подготовительные упражнения, разнообразные упр. из др. видов спорта, соревновательные - практически не используются. 2) специально-подготовительный этап - обеспечивает непосредственное становление спортивной формы за счёт увеличения доли специальной подготовки: соотношение ОФП/СФП как 50/50. Объём нагрузки, направленный на совершенствование физической подготовленности, стабилизируется, потом снижается, а интенсивность нагрузки продолжает повышаться за счёт увеличения технико-тактических средств тренировки. Большое значение приобретает совершенствование специальной тренированности, технико-тактического мастерства, специально-психологических качеств, участие в контрольных и подготовительных соревнованиях, которые рассматриваются как средство интегральной подготовки. Спортивную форму приобретают за счёт специально-подготовительных и соревновательных упражнений, которые частично или полностью воспроизводят соревновательные действия. Длительность - около 2-х мезоциклов (чаще входят базовый, контрольно-подготовительный, соревновательный).

Соревновательный период наиболее важный, в нём формируется вторая фаза - стабилизация спортивной формы, направлен на сохранение и повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и её полную реализацию в соревнованиях для демонстрации максимальных результатов. Продолжительность от 1,5-2 до 4-5 месяцев. Средства специальной подготовки (специально-подготовительные и соревновательные упражнения) достигают своей максимальной интенсивности и намного превосходят общеподготовительные. Соревновательный период состоит из нескольких мезоциклов (этапов): 1) предсоревновательного мезоцикла - предусматривающего отработку схемы подведения спортсмена к соревнованию с максимальным объёмом специальной подготовки; направлен на развитие качеств и способностей, обуславливающих высокий уровень спортивных достижений и 2) соревновательного мезоцикла - нацеленного на непосредственную подготовку спортсмена к главному соревнованию; направлен на подведения спортсмена к участию в конкретных соревнованиях с учётом специфики спортивной дисциплины, состава участников, организационных, климатических и пр. факторов.

Переходный период соответствует фазе временной утраты спортивной формы, предотвращает перетренированность, обеспечивает полноценное восстановление спортсмена после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего сезона или макроцикла и поддержание определённого уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Характеризуется небольшими нагрузками, широким применением разнообразных общеподготовительных упражнений из других видов спорта, активного и пассивного отдыха, средств восстановления (процедур, массажа и др.), при необходимости - лечением. Объём работы по сравнению, например, с подготовительным периодом сокращается примерно в 3 раза; количество занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, четырех-шести; занятия с большими нагрузками не планируются. Продолжительность колеблется от 3-4 до 6-8 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, от системы планирования тренировки в течение года,

продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсмена.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Спортивная подготовка представляет собой процесс познания системы движений, входящих в состав конкретного действия и закономерности связей между ними. Это относится как к форме, так и содержанию двигательных действий. На этапе первоначального разучивания двигательному действию ведущими методами являются расчлененное разучивание его отдельных частей и применение систем подводящих упражнений. Целостное воспроизведение движения играет ведущую роль по мере того, как спортсмен овладевает его частями.

На этапе детализированного разучивания применяются формы словесных методов в определенной логической последовательности: разбор, анализ, самоотчет. С целью углубленного осмысления действия используются формы зрительной и двигательной наглядности.

В дальнейшем происходит переход ведущей роли управления движениями к двигательному анализатору, что, затем позволяет исключить зрительный контроль над движением.

На этапе достижения двигательного мастерства происходит совершенствование техники выполнения движения и повышение уровня развития специальных физических качеств.

Тренировочные занятия проводят в спортивном зале в форме тренировки по общепринятой схеме.

В планировании спортивных нагрузок необходимо сочетать педагогические и психофизиологические требования, к структуре, содержанию и нормированию нагрузок на одной тренировке и в тренировочном цикле.

Каждая тренировка должна состоять из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Подготовительная часть — разминка — выполняется с целью постепенной подготовки организма спортсмена к предстоящей интенсивной физической нагрузке. Имея много сходного с подготовительной частью занятий физкультурой, спортивная разминка вместе с тем и существенно отличается как в количественном, так и в качественном отношении.

В подготовительной части спортивной тренировки выделяются три раздела.

Первый раздел — подготовка суставов (гимнастические упражнения умеренной интенсивности с постепенно возрастающей амплитудой 4 - 5 мин). Каждое упражнение повторяется 10 - 12 раз как динамическое (изотоническое) и затем как статическое (изометрическое) 2 - 3 раза по 4 - 6 с. Цель первого раздела — подготовить связочно-суставной аппарат к интенсивной физической работе. Это достигается тем, что во время легких гимнастических упражнений в полость сустава выделяется синовиальная жидкость, которая служит демпфером между суставными поверхностями, предохраняя суставной хрящ от повреждений. Упражнения на растяжение повышают эластичность мышц, сухожилий, внутрисуставных связок, предохраняя их от разрыва и обеспечивая лучшую гибкость.

Второй раздел — аэробная подготовка (бег умеренной интенсивности при ЧСС 130—150 уд/мин) в течение 10-15 мин (допустим и интервальный бег). Задача второго раздела — подготовить мышцу сердца, скелетную мускулатуру, сосудистый

аппарат, дыхательную и нейроэндокринную системы, систему тканевого дыхания к интенсивным нагрузкам. Это достигается за счет улучшения центральной и периферической гемодинамики, увеличения ударного объема сердца, ЧСС и минутного объема сердца, числа функционирующих капилляров, усиления функции мышечного «насоса» — «периферического сердца», повышения интенсивности обменных процессов в тканях, изменения соотношения функционирующих альвеол и кровотока в легких.

Третий раздел подготовительной части тренировки — специальная подготовка (10-15 мин). Основная его задача — подготовка нервно-мышечного аппарата к выполнению специальной нагрузки, запланированной на конкретную тренировку. Группы мышц, которые будут принимать участие в ее выполнении, должны быть разогреты до оптимальной для мышечной деятельности температуры. Вязкость мышц при этом уменьшается, они могут сокращаться с меньшими потерями энергии, быстрее и с более низкой вероятностью травм. Совершенствуются координация, техника, создается «динамический рабочий стереотип» выполнения специальных движений, что важно как для более эффективного их выполнения, так и для профилактики травм, связанных с погрешностями техники. В этой части тренировки выполняются движения, соответствующие или близкие по структуре основным упражнениям, но меньшей интенсивности. Это достигается увеличением пауз между упражнениями, выполнением только отдельных их элементов. В целом подготовительная часть тренировки должна занимать 15—25 мин.

Хорошая подготовка позволяет более эффективно решать основные задачи тренировки, способствует предупреждению травм и повреждений. Кроме того, в подготовительной части решаются задачи общефизической и технической подготовки. Так, в первом разделе развивается гибкость, во втором — общая выносливость (аэробная функция), в третьем — совершенствуется специальная техническая подготовка. Общее время подготовительной части варьируется в зависимости от задач, решаемых в основной части тренировки.

Одна из частых ошибок в организации подготовительной части тренировки — исключение первого раздела (подготовка суставов) и разминка со второго раздела (аэробная подготовка). Эта ошибка чревата опасностью повреждения суставов, особенно суставных хрящей, позвоночника, коленных, голеностопных суставов и развитием остеохондрозов и артрозов. Повышается опасность и больших травм — разрывов внутренних связок, сухожилий мышц.

Реже исключают второй раздел подготовительной части (аэробную подготовку) или сокращают ее до 1-2 мин. Однако аэробная подготовка необходима при любом характере нагрузок в основной части тренировки — аэробном, анаэробном или смешанном. В первом случае она подготавливает организм к выполнению специальной работы (аэробной), во втором — не только обеспечивает лучшую подготовку к анаэробным (скоростно-силовым) нагрузкам, но и компенсирует их действие на организм, развивая аэробную функцию. Сокращение аэробной подготовки (менее 5 мин) делает ее неэффективной, так как период вработываемости сердечно-сосудистой системы равен примерно 3 мин.

Основная часть спортивной тренировки строится в соответствии со спецификой вида спорта и задачами соответствующего периода.

По величине тренировочного воздействия на спортсмена (по выраженности ответных физиологических реакций) выделяют три вида тренировки:

- тренировки с малой тренировочной нагрузкой, дающие восстановительный эффект;
- тренировки со средней тренировочной нагрузкой, дающие поддерживающий эффект;
- тренировки с большой тренировочной нагрузкой, оказывающие развивающее действие.

Абсолютные величины нагрузок зависят от квалификации и состояния спортсмена. Критериями переносимости нагрузки служат ощущения спортсмена, внешние признаки утомления, показатели специальных тестов. При планировании тренировки необходимо также предусмотреть и восстановительные мероприятия, позволяющие предупредить

избыточное утомление спортсмена и, таким образом, сделать доступными для него более высокие тренировочные нагрузки, снизить опасность возникновения перенапряжения и травм.

Заключительная часть. В заключительной части повторяется второй и первый разделы подготовительной части. Применяется медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление с глубоким дыханием, работа со специальным оборудованием (валики, коврики, и тп.).

Тренер проводит построение, беседует с детьми, происходит разбор тренировочного занятия и ошибок, а также мотивационная беседа. Тренер замеряет пульс у занимающихся и спрашивает самочувствие.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

- при зачислении в спортивную школу занимающиеся должны предоставить медицинскую справку о допуске к занятием видом спорта «бадминтон» и узи сердца;
- в ходе обучения в спортивной школе занимающиеся должны выполнять все указания своего тренера и медицинского персонала.

В ходе тренировочных занятий лица, проходящие спортивную подготовку должны:

- приходить на занятия в дни и часы в соответствии с расписанием;
- строго выполнять все команды и указания тренера;
- соблюдать дисциплину и организованность, не толкаться, соблюдать указанные тренером дистанции и интервалы;
- быть внимательным и собранным, быть сосредоточенным в своих действиях, не отвлекаться на постоянные мысли и разговоры;
- перед выполнением упражнений на снарядах, со снарядами, спортивным инвентарем убедиться в его исправности, немедленно сообщить тренеру об обнаруженных проблемах, не выполнять упражнение на неисправном оборудовании;
- иметь на тренировке исправную и качественную спортивную форму и обувь по размеру;
- соблюдать правила личной гигиены (подстриженные ногти, сухая одежда, аккуратная прическа);
- качественно выполнять обще-физические упражнения для хорошего разогревания мышц и суставов;
- не выполнять упражнения «любой ценой», обратиться к тренеру в случае проблем в выполнении упражнения;
- сообщить тренеру о наличии старых травм и болевых ощущений, не выполнять упражнения при возникновении любых болевых ощущений;
- при выполнении упражнения потоком соблюдать достаточные интервалы и дистанцию;
- не выполнять без страховки сложные элементы и упражнения;
- не стоять близко к другим занимающимся, когда они выполняют упражнения;
- не подавать тренеру спортивный инвентарь броском;
- следить за товарищами на занятии, немедленно сообщать тренеру о появлении признаков травм и заболеваний товарищей;
- строго соблюдать специфические для вида спорта правила техники безопасности: использовать исправное оборудования; использовать оборудование только по прямому назначению; не заниматься на оборудовании без согласования с тренером; не допускать любых действий в амуниции без разрешения тренера и вне

спортивного зала.

В ходе тренировочных занятий и соревнований лицам, проходящим спортивную подготовку, запрещено:

- находиться в тренировочной и соревновательной зоне спортивного зала без своего тренера;
- покидать зал без разрешения своего тренера;
- выполнять любые приемы и действия без согласования со своим тренером.

Тренер спортивной школы обязан:

- перед началом занятий провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и покрытия, наличия в достаточном количестве индивидуальных средств защиты, надежности установки и закрепления специального оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении технических комплексов и специальных физических упражнений;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности при занятиях бадминтон;
- знать уровень физических возможностей занимающихся и неоднократно проводить контроль за их состоянием в процессе занятий;
- следить за своевременным прохождением медицинских осмотров и предоставлением занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью медицинского учреждения;
- комплектовать состав группы занимающихся и принимать меры по сохранению её основного состава в течение срока подготовки;
- обеспечивать обоснованный выбор форм, средств и методов работы исходя из психофизиологической целесообразности, применимой к занимающимся;
- составлять групповые и индивидуальные планы, а также готовить программы занятий, обеспечивая их выполнение;
- выявлять индивидуальные творческие способности занимающихся (воспитанников), способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, всячески поддерживать одарённых занимающихся (воспитанников);
- организовывать участие занимающихся (воспитанников) в соревнованиях по виду спорта «бадминтону», а также в других спортивно-массовых мероприятиях на окружном и городском уровне;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- повышать свою профессиональную квалификацию;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания занятий;

2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Система многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используются в процессе занятий. Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и игровую (игровую во время тренировки, отборочные и основные игры). Однако от этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки. Такая

же картина наблюдается в отношении технической и тактической подготовки. Игровая соревновательная нагрузка постоянно нарастает в противовес игровой подготовке, которая осуществляется в тренировочном процессе.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (по часам)

Таблица № 12

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		
Общее количество часов (в год)	312	468	728	1040	1248	1664
Общая физическая подготовка	87-115	131-173	112-175	133-208	150-200	166-233
Специальная физическая подготовка	44-56	66-84	106-153	141-239	200-250	216-283
Техническая подготовка	100-131	150-197	200-306	266-437	324-424	366-466
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25-34	37-51	624-102	92-156	150-200	216-283
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	9-16	19-28	624-102	100-166	213-287	399-499

Очень важно помнить, что основные детские соревнования, особенно многодневные с выездом в другие города, следует проводить во время каникул. Поэтому весь годичный цикл подготовки должен быть спланирован так, чтобы юные бадминтонисты могли успешно выступать в соревнованиях именно в это время.

При определении режимов нагрузки в развитии специальной выносливости следует учитывать, что частота пульса у детей несколько выше, чем у взрослых.

Кроме знания величины и направленности нагрузки, необходимо знать сочетаемость упражнений различной направленности для получения положительного

срочного тренировочного эффекта. Наиболее рациональным считается подбор средств однонаправленного воздействия. Однако, если на занятии приходится решать различные задачи, то сначала надо применить скоростно-силовые упражнения, далее средства, воспитывающие скоростную выносливость, а потом нагрузку для воспитания общей выносливости.

Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на тренировочных сборах, когда проведение тренировок не лимитируется занятостью спортсменов. При трехразовых тренировках в день каждое занятие должно иметь четкую направленность. Утренняя тренировка способствует повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности на последующих занятиях, на дневной и вечерней тренировках решаются основные задачи подготовки. Причем одна направлена на решение главной задачи этого дня, а другая – второстепенной.

Летом в спортивном лагере планирование произвольное, сообразно имеющимся средствам и задачам, которые необходимо решить.

Спортивная школа организует работу с занимающимися в течение всего календарного года. В каникулярное время спортивные школы могут открывать в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или дневным пребыванием, проводить тренировочные сборы. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Эти увеличения не должны превышать 50 % от базовых недельных величин тренировочного плана. В соответствии с финансовыми возможностями школы и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Для остальных занимающихся устанавливаются каникулы, продолжительность которых составляет 4-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера.

Перечень тренировочных сборов

Таблица № 13
(Приложение № 10 к ФССП)

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сборов
		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,	21	18	14	-	

	кубкам, первенствам России					
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
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	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

зачисление в образовательные учреждения среднего и профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта				
--	--	--	--	--

Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки. Количество соревнований определяется утвержденным календарным планом.

2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Обучение и совершенствование техники должно производиться с соблюдением принципов постепенности (от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности и индивидуализации.

После показа того или иного приема или просмотра кино-фотоснимка, занимающиеся приступают к имитационному упражнению, сначала без ракетки, затем при правильном выполнении движения с ракеткой, но без волана, затем с ракеткой, но по подвесному волану (или волану с удочкой), затем по сбрасываемому волану и, наконец, по волану, набрасываемому тренером или партнером по тренировке. Лишь при правильном выполнении удара или приема начинается отработка удара в игровой обстановке.

Количество повторений должно быть таким, чтобы было обеспечено создание устойчивого сначала статистического, а затем динамического навыка (динамического стереотипа). В бадминтоне количество ударов на любой стадии, будь то имитации или удар по подвесному волану, должно составлять несколько сот ударов в занятии. В целях создания более устойчивого навыка и его закрепления необходимо в одном занятии отрабатывать не более 1 - 2 ударов. В месячном цикле занятий возвращаться к повторению необходимо через 10-12 дней, а при особо трудных ударах и приемах – 6-7 дней.

При отработке ударов на начальном этапе обучения необходимо несколько разнообразить проведение занятия, например, введение кратковременных пауз, заполняемых подвижными и спортивными играми, эстафетами. Однако следует предостеречь тренеров от злоупотребления играми, так как при наступлении усталости эффективность отработки техники резко падает. Создавать «усталостный фон» при отработке техники возможно только на высоком уровне техники игрока, примерно на уровне мастера спорта.

Обучение тактике игры начинается с освоения индивидуальных тактических действий.

Основа тактики должна быть заложена при обучении и совершенствовании техники.

Элементарная тактика игры заключается в использовании слабых сторон в технике противника, например, противник неуверенно играет при отражении ударов слева – тактика в этом случае будет заключаться в направлении волана под удар слева. В том случае, если противник или противница недостаточно далеко отбивает волан при приеме его на задней линии, задача заключается в отбивании волана как можно дальше и ближе к задней линии. В дальнейшем, когда противник овладел правильным выполнением всех ударов, но в отдельных ударах, так называемых «коронных» ударах действует особенно успешно, необходимо лишить его возможности выполнять эти удары и перейти к другим ударам, где его преимущество невелико. Например, противнику, умеющему особенно эффективно выполнять «смэш», не следует набрасывать волан на «смэш» и т.д.

Для успешного овладения тактикой игры надо развивать наблюдательность в игре, чтобы по подготовительным действиям противника суметь предугадать возможный удар и своевременно подготовиться к его отражению. По стойке противника, замаху ракеткой, положению кисти, надо определить возможный удар противника и место его атаки.

Развитие тактического мышления начинается с отработки простейших комбинаций из двух, затем трех и более ударов.

Для правильного тактического ведения игры следует вести тщательный учет сильных и слабых сторон вероятных противников, уметь составить план игры с конкретным противником и уметь выдержать его в игре, а также в ходе игры изменить намеченный план игры, если он не обеспечивает победы в игре.

Большое место в подготовке бадминтонистов занимает интегральная подготовка, в программе она выделена в самостоятельный раздел. Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки; технической и тактической подготовки; переключения в выполнении технических приемов и тактических действий – отдельно в нападении, защите и сочетании нападающих и защитных действий. Учебные, отборочные и основные игры по бадминтону служат высшей формой интегральной подготовки.

2.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

1. Во время **врачебно-педагогического контроля** производится оценка по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико - тактической подготовленности занимающихся:
 - организацию и методические указания по проведению тестирования;
 - степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Основная цель тренерского (педагогического) и врачебного контроля – всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Углубленные медицинские обследования проводятся:

предварительное – при поступлении в СПб ГБУ СШОР «Комета» и периодические (этапный контроль) – два раза в год.

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать и продолжить занятия бадминтоном; выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям бадминтоном и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле за функциональным состоянием организма занимающихся решаются следующие вопросы: отвечают ли функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям бадминтона и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемым спортивным результатам (выносятся следующие заключения: «соответствует/не соответствует», «проблематичен», «требует дальнейших наблюдений»); соответствие уровня функционального состояния организма модельному, на данном этапе спортивной подготовки; соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена.

Оперативный контроль осуществляется путем тренерских и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи: выявление начальных стадий заболевания (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках; оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви); соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, заключительная часть тренировочного занятия).

При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния спортсмена после тренировки, соревнований. При признаках перетренировки производится углубленное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, регистрируется электрокардиограмма.

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

При проведении педагогического и врачебного контроля используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной и технико-тактической подготовленности занимающихся, которые выполняются на основе стандартизованных тестов.

Тестирование по ОФП занимающихся спортивных школ осуществляется два раза в год - в начале и в конце тренировочного года. Перед тестированием проводится разминка.

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется 2 раза в год. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

2. Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. Как правило, она выделяется в самостоятельный раздел подготовки лишь на этапе высшего спортивного мастерства. Но и здесь ведущую роль играет тренер. Лучшие тренеры обычно сами являются хорошими психологами, но даже и им в некоторых случаях требуется помощь профессионала в этой области.

Главная задача психологической подготовки – это формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств, происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсменам выполняемой и предстоящей тренировочной работе, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В группах начальной подготовки основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, нормирование установки на тренировочную деятельность. К числу методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей. Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставится задача проявить предельные мобилизационные возможности.

В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых

для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

Большое внимание следует уделять закреплению установки на спортивную деятельность, совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Психологическая подготовка нацелена на совершенствование свойств личности, являющихся доминирующими у спортсменов, таких как: общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту. Формы воздействия от создания соответствующих черт, которые слабо выражены у юного спортсмена.

В группах спортивного совершенствования основной задачей психологической подготовки является формирование личности спортсмена, обладающего высокой психологической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов. Здесь особое значение приобретает изучение личностных характеристик спортсменов. Выявление свойств личности позволяет проводить их коррекцию, формировать и совершенствовать свойства, значимые для спорта высших достижений: умение управлять эмоциями, устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности, высокая соревновательная мотивация, серьезность и ответственность, способность к самоанализу. На этой основе необходимо развивать морально-волевые качества характера, овладевать приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развивать мотивацию на достижение высших спортивных достижений.

В группах спортивного совершенствования возрастает значение тесной взаимосвязи психологической подготовки с воспитательной работой, мероприятиями, способствующими формированию мировоззрения, активной жизненной позиции, идеологическому и нравственному воспитанию.

Во время подготовки и выезда на соревнования воспитательная работа направлена, прежде всего на обеспечение устойчивого психологического состояния спортсменов, морально-волевой мобилизации на предстоящие игры, снятие эмоционального перевозбуждения, поддержание взаимоотношений в команде, обеспечивающих высокую сплоченность коллектива.

Использование специальных методов педагогики, психологии и социальной психологии для изучения групповых и индивидуальных показателей значительно повысит достоверность и объективность информации, полученной в результате наблюдений и бесед. Проведение подобных обследований группы в течение длительного периода позволит проследить динамику изменения показателей и своевременно скорректировать воспитательную работу в командах.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях. Проведение психологической подготовки.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, сыгранность, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными.

Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

3. Биохимический контроль

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

1. текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
2. этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3-4 раза в год;
3. углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;
4. обследование соревновательной деятельности (ОСД).

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

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

Общая физическая подготовка (для всех этапов)

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных бадминтонистов разнообразными двигательными навыками. Средства

общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики бадминтона.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач тренировки можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия.

В этом случае в подготовительной части дают упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники. Занятия заканчивают подвижной игрой.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств и способностей, специфических для игры в бадминтон. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры. Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам бадминтона и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Упражнения, применяемые на занятиях, следует подбирать так, чтобы и с их помощью можно было улучшить физические качества и повысить техническую и тактическую подготовку.

По мере роста спортивного совершенствования время, отводимое на общую физическую подготовку, остается примерно на одном уровне, а время на специальную физическую подготовку должно увеличиваться.

Специальная физическая подготовка бадминтониста должна быть направлена на развитие координации, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, силы и скоростной выносливости. При этом следует учесть, что скоростная выносливость должна расти на базе общей выносливости и, вместе с тем необходимо учитывать особенности выносливости для бадминтониста наличие так называемого раннего темпа игры, когда выполнение подачи, сменяются резкими рывками в различные углы игровой площадки, которые требуют очень большой скорости и неоднократно повторяются в ходе розыгрыша волана.

Большой объем в занятиях по специальной физической подготовке должны занимать подводящие и имитационные упражнения, упражнения без ракетки и волана, упражнения в правильном передвижении по площадке.

Учитывая необходимость активного наступательного характера игры большой объем должны занимать упражнения по укреплению и развитию кисти и верхнего плечевого пояса, работа ног.

В системе развития специальных качеств бадминтониста должны иметь место домашние задания, направленные на совершенствование «отстающих» физических качеств, например, применение утяжеленных ракеток, применение при отработке определенных нападающих ударов ракеток для сквоша (например, при смэше), тяжелых скакалок, булав и т. д.

Возрастают роли специальных тренажеров при развитии физических качеств.

Для развития специальных физических качеств должны применяться специальные комплексы скоростных упражнений, применяемые поточно и непрерывно или с небольшими паузами отдыха. Желательно применение таких комплексов в соревновательной обстановке.

Общеразвивающие упражнения

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые движения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя, и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

Упражнения на развитие быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м. со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист или более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке; гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения для рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны. Перевороты вперед, назад, в стороны. Стойки на голове и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков поворотов. Работа на балансировочной платформе.

Упражнения типа «полоса препятствия»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловля и метание мячей. Игра в мини-футбол, теннис большой и настольный, в волейбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), чехарда. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по песку, с отягощением с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Комбинированная эстафета с бегом, метаниями, прыжками. Метание теннисного мяча, волана, мяча весом 2кг. Групповые упражнения с гимнастической скакалкой. Бип-тест.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 30 мин. (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

Специальная физическая подготовка

Скоростные качества. Развитие скоростных качеств, связано с максимальной мобилизацией всех систем организма, а это возможно лишь при хорошем самочувствии, желании действовать и способности концентрировать внимание. Вот почему скоростные упражнения целесообразно выполнять в первой части занятия, после разминки.

Приступая к выполнению скоростных упражнений, необходимо учесть следующие требования:

- по технике они должны быть пригодны для выполнения их с предельной скоростью;
- разучивать их следует до автоматизма, чтобы все внимание сосредоточить на скорости, а не на способе выполнения.

Простая и сложная двигательные реакции

Под простой реакцией понимают время ответа заранее известным движением на заранее известный сигнал при его неожиданном появлении. Для развития быстроты простой реакции можно использовать несколько методов:

1. Метод реагирования на внезапно появившийся сигнал (особенно на начальном этапе подготовки). Например, стартовые ускорения со сменой направления движения по сигналу, имитации определенных ударов также по сигналу.
2. Расчлененный метод – выполнение технических приемов игры по частям и в облегченных условиях. Например, при совершенствовании реакции выполнения атаки стрелой следует разбить прием на части: первая часть – выход к сетке, вторая – выполнение удара. Причем место перехода волана через сетку задается точно.
3. Сенсорный метод. На первом этапе тренирующиеся выполняют, например, атакующий удар по подвешенному волану с максимальной скоростью по сигналу. После каждого выполнения тренер сообщает затраченное время. На втором этапе выполняют тот же удар с максимальной скоростью. При этом тренер спрашивает у спортсмена время выполнения, а затем говорит ему действительный результат. Сопоставляя обе величины, спортсмен совершенствует умение точно воспринимать время. На третьем этапе задается время выполнения удара. Это способствует совершенствованию управления быстротой реакции.

Совершенствование простой реакции бадминтониста является основой совершенствования его сложной реакции, то есть времени реагирования заранее известным движением на неожиданный сигнал (в данном случае – волан, движущийся с неизвестной заранее скоростью в неизвестном заранее направлении).

При игре в бадминтон мы имеем дело с двумя типами сложной реакции: реакция на движущийся объект (волан) и реакция с выбором (выполнение ответного удара).

Для работы над развитием реакции на объект, передвигающийся с неравномерной скоростью, можно рекомендовать следующие упражнения с воланом:

- выполнение плоских ударов вдоль боковых линий и по диагонали, внимательно сопровождая волан глазами с момента отделения от своей ракетки до того момента, как он коснется ракетки партнера;

- быстрые повороты на 360 гр. перед выполнением удара вдоль сетки;

- выполнение различных ударов одновременно с двумя или тремя воланами;

- выполнение различных ударов, предварительно определяя расположение ног и поворот туловища партнера, и ответных ударов в менее удобную для приема сторону.

Упражнения с теннисным мячом (также оказывают воздействие на развитие других двигательных качеств):

- броски теннисного мяча в парах, постепенно увеличивая силу броска и сокращая дистанцию (от 14 до 7 м.);

- броски теннисного мяча в сторону от партнера на 1,5-2м. с последующей ловлей одной рукой;

- броски двух теннисных мячей поочередно, постепенно уменьшая интервалы между первым и вторым броском;

- броски двух теннисных мячей в разные стороны, но не дальше 1-1,5м. от партнера с указанием и без указания сторон.

Развитие реакции с выбором. Прежде чем выполнить удар, бадминтонист должен решить, в каком направлении и с какой скоростью следует направлять волан. Быстрота принятия решения в этом случае и определяет сложную реакцию с выбором.

Для того, чтобы сократить время выбора ответного действия, игрок должен довести до автоматизма несколько приемов, выполняемых легко и неожиданно для противника из каждого наиболее часто встречающегося положения.

Следует включать в тренировки поочередные ответы:

на смэш – короткие, плоские и высокие атакующие удары;

на высокие удары в дальние углы – высокие атакующие удары, короткие, смэш;

на короткие удары – подставки, удары вдоль сетки, плоские удары и т. п.

Порядок ответов следует менять. Это также помогает снизить время сложной реакции.

Скорость передвижения. Высокая стартовая скорость необходима, чтобы отразить быстролетающие воланы. Для этого в тренировке целесообразно выполнять упражнения, по структуре близкие к перемещениям игрока по площадке. Их необходимо выполнять с максимальной быстротой, соблюдая режим работы, рекомендуемый для развития креатин фосфатного механизма:

- прыжки со скакалкой на обеих ногах;

- прыжки со скакалкой с двойным поворотом (100 раз);

- ускорение с низкого старта (30 м.);

- ускорение из полуприседа по зрительному сигналу (5-10м.);

- то же, но определенный сигнал соответствует определенному направлению;

- прыжки на месте с максимальным разворотом стоп в обе стороны;
- из положения «разножка» выполнить прыжок вверх со сменой положения ног в воздухе и приземлиться в исходное положение;
- бег на месте.

Скорость выполнения ударов. Для того чтобы сообщить ракетке высокую скорость, необходимы согласованная работы всех звеньев тела и завершающее усилие кисти. Существует целый ряд упражнений, которые способствуют увеличению скорости ударного движения:

- 1 для мышц туловища;
- 2 для мышц рук и плечевого пояса:
 - круговые вращательные движения руками в плечевом поясе в различных плоскостях синхронно и асинхронно;
 - круговые вращательные движения одной рукой в плечевом суставе;
 - сгибание и разгибание рук в локтевом суставе;
 - различные движения в кистевом суставе;
 - имитация удара слева;
 - имитация высоких ударов от сетки с выпадом вперед и возвращением в основную позицию;
 - имитация нападающего удара в легком прыжке из различных положений.
3. упражнения, способствующие увеличению скорости удара и оказывающие воздействия на различные группы мышц:
 - выход на сетку с имитацией высоких ударов;
 - то лее, с имитацией атаки стрелой;
 - имитация смэша с задней линии с последующим выходом к сетке и имитацией высокого удара от сетки.

Выполнять эти упражнения следует в переменном режиме работы.

Совершенствование силовых возможностей – как путь улучшения скоростных качеств. Выполнение специальных силовых упражнений в скоростном режиме может существенно расширить возможности мышц, несущих основную нагрузку при выполнении того или иного перемещения или удара. Однако, положительное влияние они оказывают лишь тогда, когда сила увеличивается в том же движении, в котором хотят увеличить скорость.

В тренировке бадминтониста можно применять штангу (с 14-15 лет), утяжелительные пояса, булавы, набивные мячи.

Упражнения, способствующие развитию скоростно-силовых качеств.

1. Для развития стартового ускорения и увеличения скорости передвижения по площадке:
 - поднимание на носках с отягощением;
 - выпрыгивание с отягощением из полного и неполного приседа;
 - пружинящие приседания с отягощением со сменой ног в прыжке;
 - ускорение из основной позиции с отягощением в различных направлениях по сигналу.
2. Для увеличения силы основных мышц туловища, участвующих в выполнении удара:
 - наклоны с отягощением;
 - повороты туловища в наклоне с отягощением.
3. Для развития силы ударов

с использованием набивных мячей:

- выбрасывание мяча из-за головы вперед;
- из наклона вперед, выбрасывание мяча назад;
- выбрасывание мяча в стороны;
- из положения лежа, подбрасывание и ловля мяча;
- выбрасывание мяча двумя руками вперед из-за спины через голову;
- выталкивание мяча от груди с шагом вперед;
- выбрасывание мяча одной рукой из-за головы с шагом вперед;
- выбрасывание мяча двумя руками между ног назад;
- выбрасывание мяча двумя руками из положения ноги на ширине плеч снизу вперед.

с использованием гантелей:

- подъем и опускание рук над головой;
- сгибание и разгибание рук на уровне плечевого пояса;
- вращательные движения в кисти.

4. *Для развития силы мышц плечевого пояса и подвижности суставов (с гантелями, булавами):*

- вращательные движения руками во всех плоскостях;
- большой круг каждой рукой поочередно;
- вращательное движение в кистевом суставе при закреплённом запястье;
- вращательное движение в локтевом суставе.

При выполнении упражнений бадминтонисту можно рекомендовать следующие режимы работы:

- продолжительность непрерывной работы 10-20 сек. (не более 10 повторений). При глобальном воздействии количество повторений в серии – 4-5, отдых между повторениями

2-3 мин., количество серий – 3-5, отдых между сериями – 7-10 мин., интервалы отдыха целесообразно заполнять упражнениями на расслабление.

5. *Упражнения с ракеткой и воланом, совершенствующие ловкость:*

- жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки за спиной;
- жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки между ног;
- жонглирование в парах, применяя удары из-за спины и между ног;
- жонглирование воланом, поочередно ударяя ракеткой за спиной и между ног;
- игра в парах двумя и тремя воланами;
- игра воланом об стенку.

Теоретическая подготовка

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

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед на занятия или в форме объяснений во время отдыха. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме коротких лекций, семинаров или методических занятий. Степень усвоения теоретико-методических занятий существенно повышается за счет использования наглядных пособий.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения по истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, пособия по обучению и начальной тренировке по бадминтону, спортивный дневник.

Содержание теоретических занятий

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие бадминтона в России. Развитие бадминтона в СССР, в России и за рубежом

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития личности.

История развития бадминтона в нашей стране. Этапы становления и развития отечественной школы бадминтона. Достижения отечественных бадминтонистов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы, крупных международных соревнованиях.

Участие советских и российских бадминтонистов в Олимпийских играх, первенствах мира и Европы. Развитие материальной базы бадминтона. Основные задачи развития бадминтона в нашей стране. Анализ выступления национальных команд на крупнейших международных соревнованиях, сильнейших клубных команд в российских и международных соревнованиях.

Тема 2. Правила поведения в спортзале

Основные меры безопасности, предупреждение несчастных случаев и заболеваний и правила поведения в спортзале.

Тема 3. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию и отдыху при регулярных занятиях бадминтоном.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий.

Личная гигиена юного спортсмена. Уход за телом.

Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и ее значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками.

Тема 4. Строение и функции организма человека

Влияние физических упражнений на организм. Общие сведения о строении организма человека. Костная и мышечная системы. Сердце и кровообращение. Дыхание и газообмен. Роль центральной нервной системы.

Особенности организма детей и подростков. Влияние занятий спортом на организм. Повышение работоспособности. Понятие об утомлении и переутомлении.

Основные средства восстановления. Водные процедуры (теплый душ, ванна, суховоздушная баня) как средства восстановления. Методика их применения.

Тема 5. Техника бадминтона

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки бадминтонистов. Классификация и терминология технических приемов.

Техника способов передвижения бадминтонистов: приставной шаг (лицом, спиной), скрестный шаг, выпады, «разножка».

Техника выполнения ударов в бадминтоне: удары справа, слева, сверху, снизу. Поддача (короткая, высоко-далекая, плоская), удары (укороченные, высоко-далекие, плоские, смэш), защитные удары, переводы.

Техника начальных приемов: хват ракетки, владение воланом (жонглирование, удары в стенку), метание мяча, волана, перемещение с предметами и передвижение на площадке (по базовым точкам).

Техника развивающих (специальных) упражнений для кисти, локтевого и плечевого сустава.

Тема 6. Тактика бадминтона

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Классификация и терминология тактических действий одиночных и парных игр.

Установка перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения.

Сведения о сопернике: тактика игры, сильные и слабые стороны игры, характеристика противника.

Тактический план предстоящей игры. Задание на игру. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.

Разбор проведенной игры. Анализ игры, акцент на положительные и отрицательные моменты в ходе игры. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Тема 7. Морально-волевая подготовка

Моральные качества, присущие спортсмену: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности и чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Спортивная честь и культура поведения спортсмена; олимпийцы - пример для подражания.

Понятия о психологической подготовке бадминтонистов. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства бадминтонистов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки бадминтонистов в процессе спортивной тренировки. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, возникающие у бадминтонистов в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Состояние оптимальной готовности спортсмена. Непосредственная психологическая подготовка бадминтонистов к предстоящим соревнованиям.

Тема 8. Основы методики обучения и тренировки

Понятие об обучении и тренировке как едином педагогическом процессе.

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Виды подготовки бадминтонистов: техническая, тактическая, физическая, морально - волевая и др.

Методы обучения и совершенствования техники и тактики: демонстрация, разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих

и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

Особенности воспитания выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости. Методы тренировки. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий.

Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных бадминтонистов и единство процесса их совершенствования.

Систематическое участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных бадминтонистов. Основы планирования круглогодичной тренировки.

Планирование и учет спортивной тренировки. Многолетнее, годовое и текущее планирование тренировки. Учет выполнения тренировочных программ. Соотношение общей и специальной физической подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных бадминтонистов.

Тема 9. Правила, организация и проведение соревнований по бадминтону

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Состав судейской коллегии. Обязанности судей. Методика судейства. Значение спортивных соревнований, требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований и их особенности. Положение о соревнованиях, составление календаря игр. Заявки, их форма и порядок представления.

Подготовка судейской коллегии. Подготовка мест соревнований и оборудование.

Тема 10. Спортивный инвентарь и оборудование

Характеристика основного оборудования и инвентаря, необходимого для проведения занятий и соревнований по бадминтону. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

В таблицах № 14-25 представлены планы конспекты тренировочных занятий для групп начальной подготовки (таблица №14-16), тренировочной (таблица №17-19), групп совершенствования спортивного мастерства (таблица №20-22) и высшего спортивного мастерства (таблица №23-25) для 3 основных периодов подготовки спортсмена: подготовительный, переходной и предсоревновательный.

План-конспект тренировочного занятия отделения по виду спорта «бадминтон» групп начальной подготовки (подготовительный период)

Цель и задачи:

Совершенствование технико-тактических навыков

Развитие силы мышц ног и брюшного пресса

Способствование формированию скоростных качеств спортсмена

Средства тренировки: специально подготовительные упражнения

Методы тренировочного занятия: словесный, наглядный, игровой

Инвентарь и оборудование: скакалки, мячи, ракетки, воланы, секундомер

Время проведения: 100 мин

Таблица №14

Содержание занятия	Время проведения (мин)	Методические указания

<p>Вводная часть.</p> <p>1. Организационный момент: построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактики детского травматизма и техники безопасности.</p> <p>2. Доведение темы занятия до занимающихся.</p> <p>Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия.</p>	5 мин	
<p>Подготовительная часть.</p> <p>Комплекс ОРУ</p> <p>Добиться увеличения подвижности всех отделов позвоночника и увеличить эластичность мышц туловища.</p> <p>Проверка пульса</p>	20 мин 15-20 раз	Выполнять постепенно увеличивая темп, стараться правильно скоординировать движения
<p>Основная часть.</p> <p>Комплекс беговых упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Короткая разножка 2. Скрестная разножка 3. «Паровозики» Шаг приставной, обратно (назад) приставной. 4. Прыжки в три стороны. 5. С высоким подниманием бедра 6. Бег на месте. <p>Приседания Упражнения на пресс Выпады в три стороны на правую и левую ногу Отжимания Упражнения на пресс (складка) Планка</p> <p>Проверка пульса Игра в парах на счет</p>	60 мин 20 сек работа 20 сек отдых 3 круга 40 раз 30 раз 40 раз 20 раз 30 раз 1 мин	Выполнять в максимальном темпе Выполнять в среднем темпе. Следить за правильным выполнением движений
<p>Заключительная часть.</p> <p>Растяжка Проверка пульса</p> <p>Подведение итогов тренировочного занятия Проверка пульса Рефлексия тренировочного занятия Беседа: Справились ли с поставленными задачами? Что давалось тяжело?</p>	15 мин	Выполнять упражнения на растяжку на все рабочие мышцы

**План-конспект тренировочного занятия отделения по виду спорта «бадминтон»
групп начальной подготовки (переходный период)**

Цель и задачи:

Совершенствование технико-тактических навыков

Развитие силы мышц ног и голеностопных суставов

Способствование формированию скоростных качеств спортсмена

Средства тренировки: специально подготовительные упражнения

Методы тренировочного занятия: словесный, наглядный, игровой

Инвентарь и оборудование: скакалки, мячи, ракетки, воланы, секундомер

Время проведения: 100 мин

Таблица №15

Содержание занятия	Время проведения (мин)	Методические указания
<p>Вводная часть. 1. Организационный момент: построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактики детского травматизма и техники безопасности. 2. Доведение темы занятия до занимающихся. Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия.</p>	5 мин	
<p>Подготовительная часть.</p> <p>Комплекс ОРУ Добиться увеличения подвижности всех отделов позвоночника и увеличить эластичность мышц туловища.</p> <p>Проверка пульса</p>	20 мин 15-20 раз	Выполнять постепенно увеличивая темп, стараться правильно скоординировать движения
<p>Основная часть.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием лесенки</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. на правой ноге 2. на левой ноге 3. на двух ногах 4. бег за правой ногой 5. бег за левой ногой 6. спиной вперед. 7. короткая разножка 	60 мин 20 сек работа 20сек отдых 3 круга	Выполнять в максимальном темпе.

8.впрыгивания, выпрыгивания Комплекс упражнений на кисть Отжимания. Проверка пульса Игра на счет		
Заключительная часть. Растяжка Проверка пульса Подведение итогов тренировочного занятия Проверка пульса Рефлексия тренировочного занятия Беседа: Справились ли с поставленными задачами? Что давалось тяжело?	15 мин	Выполнять упражнения на растяжку на все рабочие мышцы

**План-конспект тренировочного занятия отделения по виду спорта «бадминтон»
групп начальной подготовки (предсоревновательный период)**

Цель и задачи:

Совершенствование технико-тактических навыков

Способствование развитию координационных качеств спортсмена.

Развитие динамической силы мышц рук

Средства тренировки: специально подготовительные упражнения

Методы тренировочного занятия: словесный, наглядный, игровой

Инвентарь и оборудование: скакалки, мячи, ракетки, воланы, секундомер, координационная лесенка

Время проведения: 90 мин

Таблица №16

Содержание занятия	Время проведения (мин)	Методические указания
Вводная часть. 1.Организационный момент: построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактике детского травматизма и техники безопасности. 2. Доведение темы занятия до занимающихся. Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия.	5 мин	

<p>Подготовительная часть.</p> <p>Комплекс ОРУ Добиться увеличения подвижности всех отделов позвоночника и увеличить эластичность мышц туловища. Проверка пульса</p>	<p>20 мин</p> <p>15-20 раз</p>	<p>Выполнять постепенно увеличивая темп, стараться правильно скоординировать движения</p>
<p>Основная часть.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием лесенки</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. на правой ноге 2. на левой ноге 3. на двух ногах 4. бег за правой ногой 5. бег за левой ногой 6. спиной вперед. 7. короткая разножка 8. выпрыгивания, выпрыгивания <p>Проверка пульса Игра в парах на счет</p>	<p>60 мин</p> <p>30 сек работа 30 сек отдых</p>	<p>Выполнять в среднем темпе.</p>
<p>Заключительная часть.</p> <p>Растяжка Проверка пульса</p> <p>Подведение итогов тренировочного занятия Проверка пульса Рефлексия тренировочного занятия Беседа: Справились ли с поставленными задачами? Что давалось тяжело?</p>	<p>15 мин</p>	<p>Выполнять упражнения на растяжку на все рабочие мышцы</p>

**План-конспект тренировочного занятия отделения по виду спорта «бадминтон»
Тренировочных групп (подготовительный период)**

Цель и задачи:

Совершенствование технико-тактических навыков

Совершенствование высоко-далекой подачи

Способствование развитию подвижности кистей рук

Средства тренировки: специально подготовительные упражнения

Инвентарь и оборудование: скакалки, мячи, ракетки, воланы, секундомер

Время проведения: 100 мин

Таблица № 17

Содержание занятия	Время проведения (мин)	Методические указания
<p>Вводная часть.</p> <p>1. Организационный момент: построение приветствие,</p>		

<p>проверка по журналу, инструктаж по профилактики детского травматизма и техники безопасности.</p> <p>2. Доведение темы занятия до занимающихся.</p> <p>Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия.</p>	5 мин	
<p>Подготовительная часть.</p> <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычный - правым боком - левым боком - спиной вперед - кругами - «елочкой» вперед - «елочкой» назад -скрестный бег <p>а) хвата ракетки;</p> <p>б) сгибания и разгибания в лучезапястном суставе кисти с ракеткой;</p> <p>в) кругов в лучезапястном суставе кистью с ракеткой;</p> <p>г) восьмерки в лучезапястном суставе кистью с ракеткой</p> <p>Проверка пульса</p>	20 мин	Правильный хват
<p>Основная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Имитация высоко-далекой подачи - высоко –далекая подача с воланом - Имитация высоко-далекого удара справа -высоко-далекий удар справа в парах - Имитация нападающего удара - нападающий удар в парах <p>Учебная игра с применением высоко-далеких подач</p> <p>Проверка пульса</p> <p>Игра на счет</p>	<p>60 мин</p> <p>2 мин</p> <p>5 мин</p> <p>2 мин</p> <p>5 мин</p> <p>2 мин</p> <p>5 мин</p> <p>7 мин</p>	<p>Правильное Исходное положение</p> <p>-не подбрасывать волан</p> <p>Удар по волану ниже пояса</p> <p>-Правильный выход к волану</p> <p>- волан должен быть сверху спереди</p> <p>-не сгибать руку в момент удара</p> <p>Волан после удара должен лететь строго</p>

		вниз - выполнять удары на максимальной высоте -не опускать руку в момент удара
Заключительная часть. Упражнения на пресс и спину. Планка «бокком» на правую и левую сторону. Подведение итогов тренировочного занятия Проверка пульса Рефлексия тренировочного занятия Беседа: Справились ли с поставленными задачами? Что давалось тяжело?	15 мин	Во время стойки на пальцах сохранять правильное положение туловища

**План-конспект тренировочного занятия отделения по виду спорта «бадминтон»
Тренировочных групп (переходный период)**

Цели и задачи:

Совершенствование технико-тактических навыков

Повторение техники выполнения бадминтонных перемещений.

Способствование развитию силы мышц ног

Средства тренировки: специально подготовительные упражнения

Методы тренировочного занятия: словесный, наглядный, игровой

Инвентарь и оборудование: скакалки, мячи, ракетки, воланы, секундомер

Время проведения: 100 мин

Таблица № 18

Содержание занятия	Время проведения (мин)	Методические указания
Вводная часть. 1.Организационный момент: построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактики детского травматизма и техники безопасности. 2. Доведение темы занятия до занимающихся. Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия.	5 мин	

<p>Подготовительная часть.</p> <p>Комплекс ОРУ Добиться увеличения подвижности всех отделов позвоночника и увеличить эластичность мышц туловища. Проверка пульса</p>	<p>20 мин</p> <p>15-20 раз</p>	<p>Выполнять постепенно увеличивая темп, стараться правильно скоординировать движения</p>
<p>Основная часть.</p> <p>Комплекс упражнений на ноги (направлен на развитие динамической силы мышц ног):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выпрыгивания 2. Разножка 3. Прыжки с разворотом на 180 4. Кенгуру <p>Имитация бадминтонных движений (направлена на формирование двигательного стереотипа движений в бадминтоне):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выход на сетку 2. Выход в средней зоне 3. Удар на задней линии <p>Проверка пульса Игра в парах на счет</p>	<p>60 мин</p> <p>30 раз 40 раз 20раз 20 раз 2 круга</p> <p>40 сек работа 20 отдых 3 круга</p>	<p>Не забывать делать вспомогательные движения руками</p> <p>При выполнении имитаций следить за выпадом с пятки на носок. Следить за возвращением ног в стойку.</p>
<p>Заключительная часть.</p> <p>Увеличить подвижность суставов и связок всего туловища</p> <p>Мостик Свечка Упражнение «Велосипед» Прогибания Подведение итогов тренировочного занятия Проверка пульса Рефлексия тренировочного занятия Беседа: Справились ли с поставленными задачами? Что давалось тяжело?</p>	<p>15 мин</p>	<p>Выполнять в среднем темпе по очереди.</p>

**План-конспект тренировочного занятия отделения по виду спорта «бадминтон»
Тренировочных групп (предсоревновательный период)**

Цель и задачи:

Совершенствование технико-тактических навыков

Способствование развитию координационных качеств спортсмена.

Развитие динамической силы мышц рук

Средства тренировки: специально подготовительные упражнения

Методы тренировочного занятия: словесный, наглядный, игровой

Инвентарь и оборудование: скакалки, мячи, ракетки, воланы, секундомер, координационная лесенка

Время проведения: 100 мин

Таблица №19

Содержание занятия	Время проведения (мин)	Методические указания
<p>Вводная часть.</p> <p>1.Организационный момент: построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактики детского травматизма и техники безопасности.</p> <p>2. Доведение темы занятия до занимающихся. Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия.</p>	5 мин	
<p>Подготовительная часть.</p> <p>Комплекс ОРУ</p> <p>Добиться увеличения подвижности всех отделов позвоночника и увеличить эластичность мышц туловища.</p> <p>Проверка пульса</p>	20 мин 15-20 раз	Выполнять постепенно увеличивая темп, стараться правильно скоординировать движения
<p>Основная часть.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием лесенки</p> <p>1.на правой ноге</p> <p>2.на левой ноге</p> <p>3. на двух ногах</p> <p>4. бег за правой ногой</p> <p>5.бег за левой ногой</p> <p>6.спиной вперед.</p> <p>7. короткая разножка</p> <p>8.впрыгивания, выпрыгивания</p>	60 мин 30 сек работа 30 сек отдых	Выполнять в максимальном темпе.

Проверка пульса Игра в парах на счет	20 раз 3 круга	
Заключительная часть. Растяжка Проверка пульса Подведение итогов тренировочного занятия Проверка пульса Рефлексия тренировочного занятия Беседа: Справились ли с поставленными задачами? Что давалось тяжело?	15 мин	Выполнять упражнения на растяжку на все рабочие мышцы

**План-конспект тренировочного занятия отделения по виду спорта «бадминтон»
групп совершенствования спортивного мастерства
(подготовительный период)**

Цель и задачи:

1. Закрепить умение выполнять перемещения по корту.
2. Развивать умение выполнять удары на задней линии (укороченный удар, высоко-далекий удар, смеш)
3. Развивать скоростно-силовые качества.
4. Формировать правильную осанку при ходьбе
5. Формировать зрительное представление о правильной осанке
6. Способствовать воспитанию трудолюбия, дисциплинированности .
7. Воспитывать доброжелательное отношение к занимающимся в коллективе.
8. Воспитывать мотивацию к занятиям по бадминтону

Средства тренировки: специально подготовительные упражнения

Методы тренировочного занятия: словесный, наглядный, игровой

Инвентарь и оборудование: свисток, воланы, ракетки, скакалки, тренировочная лестница

Время проведения: 130 мин

Таблица №20

Содержание занятия	Дозировка (мин)	Методические указания
Вводная часть. 1.Организационный момент: построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактике детского травматизма и техники безопасности. 2. Доведение темы занятия до занимающихся. Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия.	10 мин	

Подготовительная часть.	30 мин	
Ходьба	1 круг	Команды: Направо, шагом марш, дистанция – 2 шага. Задание: опустить плечи, взгляд направлен вперед. Напомнить, что такое положение позволяет создать красивую осанку.
Бег	5 кругов	Команда: бегом марш. Дать указание направляющему сохранять медленную скорость движения, остальным – сохранять строй и дистанцию
Ходьба, руки через стороны вверх – вдох, руки вниз – выдох.	30 сек	Соблюдать дистанцию. Обратит внимание на дыхание. Напомнить, что вдох делается через нос, а выдох – через рот.
Упражнение :Лестница	2 раза	
1. Шаги. Правая вперед	2 раза	Темп быстрый. Соблюдать дистанцию между детьми. Следить за правильностью выполнения упражнения
2. Шаги. Левая вперед	2 раза	Метод поточный. Соблюдать дистанция. Приземление выполнять мягко. Темп быстрый. При прыжках назад смотреть назад через правую сторону.
3. Прыжки двумя ногами вперед и назад	2 раза	
4. Прыжки на правой и левой ноге	2 раза на каждой ноге	Выполнять на передней части стопы. Приземление выполнять мягко. Соблюдать дистанцию
5. Прыжки в сторону и вместе	2 раза	Темп быстрый. Колени немного согнуты. Пятки развернуты.
6. «Паровозик» в сторону правым и левым боком	2 слева, 2 справа	Метод поточный. Темп быстрый. По ходу движения вперед идет передняя нога.
7. Бег с высоким подниманием бедра	2 раза	Выполнять на передней части стопы. Бедро маховой ноги поднимается до 90 градусов, туловище слегка наклонено вперед. Темп средний
8. Бег с захлестом голени	2 раза	Выполнять на передней части стопы. Ноги сгибаются в коленных суставах, пятки касаются ягодиц. Колено

<p>И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову, приседания.</p> <p>И. п.- сед на левой ноге, правая в сторону на носок, руки на поясе, 1-2 перенос веса тела на правую ногу, 3-4-и.п, 5-8-повторить счёт 1-4</p>	<p>10 раз</p> <p>8 раз</p>	<p>направлено вертикально вниз</p> <p>Спину держать ровно, взгляд направлен вперед. Выполняется под медленный счет. Тренер ходит по залу и комментирует индивидуальное выполнение упражнений. Объяснить, что при усталости осанку сохранять труднее, но необходимо, так как плохая осанка мешает работе сердца и дыхания.</p> <p>Переносить вес тела аккуратно. Не мешать друг другу. Темп медленный.</p>
<p>Основная часть</p> <p>Смеш по прямой. Справа и слева</p> <p>Один против двоих</p> <p>Двое против двоих</p> <p>Двое против двоих</p> <p>Смешанная парная игра.</p>	<p>80 мин</p> <p>15 серий по 20 воланов</p> <p>15 мин</p> <p>20 мин</p> <p>15 мин</p>	<p>Выход из центра. Кисть в конце загнуть вниз и резким движением ударить по волану. Темп средний. Обратить внимание на индивидуальные ошибки</p> <p>Работа в тройках. 1 человек в атаке по всему корту. Может выполнять любые удары(главное вниз). Обратить внимание на завершающее движение кисти при ударах. Те, кто стоят вдвоем защищаются, стараются как можно «шире» растягивать игрока, который выполняет упражнение один.</p> <p>Выполнять в четверках. Два в защите. Два атакуют. При атаке в паре – один человек атакует на задней линии, один человек атакует на сетке, так же он старается перехватить плоские удары. Смена после 3-5 смешей. Следить за перемещениям по корту.</p> <p>Выполнять в четверках. Два в защите. Два атакуют. При атаке в смешанной паре – мальчик старается выполнять атаку на задней линии, девочка атакует на сетке, так же она старается перехватить плоские удары. Следить за</p>

	20 мин	<p>перемещениям по корту.</p> <p>Игра 2 партии до 21 очка. Стараться выполнять атакующие удары, изученные на занятии. Следить за правильностью выполнения подачи, техники ударов, правилами игры. Следить за перемещениям по корту(девочка старается как можно чаще выходить на сетку)</p>
<p>Заключительная часть</p> <p>Растяжка на тренировочной стенке.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вис на перекладине 2. Вис на перекладине на правой и левой руке 3. Одна нога на стенке под углом 90 градусов, прямая. 4. Спinoй к стене, руки сзади на вытянутой руке тянутся вперед <p>Построение в 1 шеренгу</p> <p>Итоги ТЗ.</p>	<p>10 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>Упражнения выполнять медленно. Глубокие вдохи выдохи. Соблюдать дистанцию</p> <p>Похвалить спортсменов за выполненную работу на ТЗ. Указать на ошибки. Напомнить о ведение спортивного дневника.</p>

План-конспект тренировочного занятия отделения по виду спорта «бадминтон» групп совершенствования спортивного мастерства (переходный период)

Цель и задачи:

1. Совершенствовать удары на сетке
2. Развивать скоростно-силовые качества.
3. Способствовать воспитанию трудолюбия, дисциплинированности.
4. Воспитывать доброжелательное отношение к занимающимся в коллективе.
5. Воспитывать мотивацию к занятиям по бадминтону

Средства тренировки: специально подготовительные упражнения

Инвентарь и оборудование: воланы, свисток, утяжеленные ракетки

Время проведения: 130 мин

Таблица №21

Содержание занятия	Дозировка (мин)	Методические указания
<p>Вводная часть.</p> <p>1.Организационный момент: построение приветствие, проверка по журналу,</p>	10 мин	

<p>инструктаж по профилактики детского травматизма и техники безопасности.</p> <p>2. Доведение темы занятия до занимающихся. Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия.</p>		
<p>Подготовительная часть.</p> <p>Ходьба</p> <p>Бег</p> <p>Ходьба, руки через стороны вверх – вдох, руки вниз – выдох.</p> <p>Передвижение многоскоками</p> <p>Бег с выполнением оборотов</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра</p> <p>Бег с захлестом голени</p> <p>И.п. – о.с. , 1 – наклон головы</p>	<p>30 мин</p> <p>круг</p> <p>5 кругов</p> <p>30 сек</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>½ круга</p> <p>½ круга</p>	<p>Команды: Направо, шагом марш, дистанция – 2 шага. Задание: опустить плечи, взгляд направлен вперед. Напомнить, что такое положение позволяет создать красивую осанку.</p> <p>Команда: бегом марш. Дать указание направляющему сохранять медленную скорость движения, остальным – сохранять строй и дистанцию.</p> <p>Соблюдать дистанцию. Обратит внимание на дыхание. Напомнить, что вдох делается через нос, а выдох – через рот</p> <p>Активно работать руками. Соблюдать дистанцию. Темп средний</p> <p>По свистку тренера во время бега выполнить поворот на 360 градусов с сохранением осанки. Взгляд направлен вперед</p> <p>Выполнять на передней части стопы. Бедро маховой ноги поднимается до 90 градусов, туловище слегка наклонено вперед. Темп средний</p> <p>Выполнять на передней части стопы. Ноги сгибаются в коленных суставах , пятки касаются ягодиц. Колен направлено вертикально вниз.</p> <p>Выполняется под счет на каждое движение с закрытыми глазами. Дать указание: движения делать плавно, без рывков, почувствовать натяжение мышц</p> <p>Туловище прямое. Плечи параллельны</p>

вперед, 2 – назад , 3 – вправо, 4 – влево.	8 раз	полу. Выполнять под счет
И.п. – стойка руки в стороны согнуты в локтевых суставах. 1-4 круговые движения вперед и назад	8 раз	Наклоны выполнять глубже. Ноги прямые.
И. п.- ноги врозь, руки на пояс, 1-наклон туловища вперед, 2-назад, 3-вправо, 4-влево,	8 раз	Темп средний. Упражнение выполнять с увеличением амплитуды
И.п. - ноги врозь, руки на пояс, 1-4 круговые движением вправо, 5-8 то же влево	8 раз	Спину держать ровно, взгляд направлен вперед. Выполняется под медленный счет.
И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову, приседания.	8 раз	Переносить вес тела аккуратно. Не мешать друг другу. Темп медленный.
И. п.- сед на левой ноге, правая в сторону на носок, руки на поясе, 1-2 перенос веса тела на правую ногу, 3-4-и.п, 5-8- повторить счёт 1-4	8 раз	Пружинистые наклоны. ноги стараться держать прямыми, как бы продолжением туловища. комментировать выполнение, особенно отмечая занимающихся, которые настойчиво делают упражнение, несмотря на трудность
И.п. упор сидя на полу 1-3 наклоны вперед , 4 и.п	8 раз	
Основная часть	80 мин	
Самостоятельная разминка с воланом.	10 мин	Выполнить все удары. Подготовиться к предстоящим упражнениям. Работа в парах.
Смешанные парные категории	30 мин	Встреча до 2х побед. Поставить спортсменов по равным силам, чтобы им было интереснее играть. Следить за правильностью выполнения подачи, техникой ударов. Перемещениям по корту
Многоволанка. По 20 воланов. Выход на сетку из центра корта вправо и влево.	20 мин	Упражнение делать в парах. Первый шаг из центра самый быстрый. Делаем подставки и переводы на сетке. Волан взять как можно выше. Кистью загнуть

Многоволанка. По 20 воланов. Выход на сетку из центра корта вправо и влево. Откидка 5 серий по прямой, 5 серий по дигонали	20 мин	волан в диагональ. Темп быстрый Откидку выполнять по высокой траектории. Темп средний. После каждого удара возвращаться в центр. Обратить внимание на индивидуальные ошибки
Заключительная часть	10 мин	
Упражнения для успокоения, для формирования правильной осанки «Бабочка» сидя на коленях руки опущены, заведя руки за спину, соединить ладони. вывернуть сложенные руки пальцами вверх, расположить кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника.	4 мин	Локти приподнять, спину выпрямить, грудную клетку максимально развернуть, плечи обязательно отвести назад. Дыхание произвольное, спокойное Упражнение выполнять плавно, можно с закрытыми глазами
Упражнение на пресс и спину.	4 мин	3 серии по 20 повторов. Для пресса: поднимание туловища с утяжелением 5 кг. Для спины: упор лежа на животе поднимание туловища до максимума.
Итоги тренировочного занятия.	2 мин	Похвалить занимающихся за выполненную работу на тренировочном занятии. Указать на ошибки. Организованный выход в раздевалку.

План-конспект тренировочного занятия отделения по виду спорта «бадминтон» групп совершенствования спортивного мастерства (предсоревновательный период)

Цель и задачи:

1. Совершенствовать индивидуальную технику ударов в тренировочной деятельности
2. Совершенствовать умение применять удары в игровой деятельности
3. Развивать скоростно-силовые качества.
4. Формировать зрительное представление о правильной осанке
5. Формировать знания об технике удара на сетке.
6. Воспитывать мотивацию к занятиям по бадминтону

Средства тренировки: специально подготовительные упражнения

Инвентарь и оборудование: воланы, свисток

Время проведения: 100 мин

Таблица №22

Содержание занятия	Дозировка (мин)	Методические указания
Вводная часть. 1.Организационный момент:	10 мин	

<p>построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактики детского травматизма и техники безопасности.</p> <p>2. Доведение темы занятия до занимающихся. Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия.</p>		
<p>Подготовительная часть.</p> <p>Ходьба</p> <p>Бег</p> <p>Ходьба, руки через стороны вверх – вдох, руки вниз – выдох.</p> <p>Упражнение :Лестница</p> <p>1. Шаги. Правая вперед</p> <p>2. Шаги. Левая вперед</p> <p>3. Прыжки двумя ногами вперед и назад</p> <p>4. Прыжки на правой и левой ноге</p> <p>5. Прыжки в сторону и вместе</p> <p>6. «Паровозик» в сторону правым и левым боком</p>	<p>30 мин</p> <p>1 круг</p> <p>5 кругов</p> <p>30 сек</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза на каждой ноге</p> <p>2 раза</p> <p>2 слева, 2 справа</p>	<p>Команды: Направо, шагом марш, дистанция – 2 шага. Задание: опустить плечи, взгляд направлен вперед. Напомнить, что такое положение позволяет создать красивую осанку.</p> <p>Команда: бегом марш. Дать указание направляющему сохранять медленную скорость движения, остальным – сохранять строй и дистанцию</p> <p>Соблюдать дистанцию. Обратить внимание на дыхание. Напомнить, что вдох делается через нос, а выдох – через рот.</p> <p>Темп быстрый. Соблюдать дистанцию между детьми. Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Метод поточный. Соблюдать дистанция. Приземление выполнять мягко. Темп быстрый. При прыжках назад смотреть назад через правую сторону.</p> <p>Выполнять на передней части стопы. Приземление выполнять мягко. Соблюдать дистанцию</p> <p>Темп быстрый. Колени немного согнуты. Пятки развернуты.</p> <p>Метод поточный. Темп быстрый. По ходу движения вперед идет передняя</p>

7. Бег с высоким подниманием бедра	2 раза	нога. Выполнять на передней части стопы. Бедро маховой ноги поднимается до 90 градусов, туловище слегка наклонено вперед. Темп средний
8. Бег с захлестом голени	2 раза	Выполнять на передней части стопы. Ноги сгибаются в коленных суставах, пятки касаются ягодиц. Колено направлено вертикально вниз
И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову, приседания	10 раз	Спину держать ровно, взгляд направлен вперед. Выполняется под медленный счет. Тренер ходит по залу и комментирует индивидуальное выполнение упражнений. Объяснить, что при усталости осанку сохранять труднее, но необходимо, так как плохая осанка мешает работе сердца и дыхания.
И. п.- сед на левой ноге, правая в сторону на носок, руки на поясе, 1-2 перенос веса тела на правую ногу, 3-4-и.п., 5-8- повторить счёт 1-4	8 раз	Переносить вес тела аккуратно. Не мешать друг другу. Темп медленный.
Основная часть	55 мин	
Самостоятельная разминка с воланом	15 мин	Выполнить все удары. Подготовиться к предстоящим упражнениям. Работа в парах.
Многоволанка	20 мин	Выполнять в 4 человека. Пара делает, пара отдыхает. 1 серия 50 воланов. Каждый делает по 3 серии. Начальная позиция – у каждого свой квадрат. По ходу движения волана спортсмены перемещаются по корту. При атаке – один сзади, второй на сетке. При защите – у каждого свой квадрат с смещением к боковой линии. Скорость – высокая. Стараться не делать ошибок. Волан брать перед собой.
Многоволанка	20 мин	Выполнять в 4 человека. Пара делает, пара отдыхает. 1 серия 50 воланов. Каждый делает по 3 серии. 1 человек на

		сетке, 1 сзади. Тот, кто на сетке старается перехватить все удары. Локоть держать как можно выше, удары выполнять кистью.
Заключительная часть	8 мин	
Упражнения для успокоения, для формирования правильной осанки «Бабочка» сидя на коленях руки опущены, заведя руки за спину, соединить ладони. вывернуть сложенные руки пальцами вверх, расположить кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника.	6 мин	Локти приподнять, спину выпрямить, грудную клетку максимально развернуть, плечи обязательно отвести назад. Дыхание произвольное, спокойное Упражнение выполнять плавно, можно с закрытыми глазами
Итоги тренировочного занятия.	2 мин	

План-конспект тренировочного занятия отделения по виду спорта «бадминтон» групп высшего спортивного мастерства (подготовительный период)

Цель и задачи:

1. Совершенствовать координационные способности
2. Совершенствовать завершающее движение кисти при быстром высоко-далеком ударе.
3. Развивать скоростно-силовые качества.
4. Формировать зрительное представление о правильной осанке
5. Способствовать воспитанию трудолюбия, дисциплинированности .
6. Воспитывать мотивацию к занятиям по бадминтону

Средства тренировки: специально подготовительные упражнения

Инвентарь и оборудование: воланы, свисток, скакалки, секундомер

Время проведения: 130 мин

Таблица №23

Содержание занятия	Дозировка (мин)	Методические указания
Вводная часть. 1.Организационный момент: построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактики детского	10 мин	

<p>травматизма и техники безопасности.</p> <p>2. Доведение темы занятия до занимающихся. Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия.</p>		
<p>Подготовительная часть</p> <p>Ходьба</p> <p>Бег</p> <p>Ходьба, руки через стороны вверх – вдох, руки вниз – выдох.</p> <p>Упражнение : работа ног на месте, ускорение 30 м</p> <p>1. Ускорение на месте</p> <p>2. Бег с высоким подниманием бедра на месте</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге на месте</p> <p>4. Прыжки в 3 стороны</p> <p>5. «Паровозик»</p> <p>6. Прыжки в сторону – вместе.</p>	<p>30 мин</p> <p>1 круг</p> <p>10 кругов</p> <p>30 сек</p> <p>2 повтора</p> <p>15 секунд</p> <p>2 раза 2x15 секунд на каждой ноге</p> <p>2 раза</p> <p>15 секунд</p> <p>15 секунд</p>	<p>Команды: Направо, шагом марш, дистанция – 2 шага. Задание: опустить плечи, взгляд направлен вперед.</p> <p>Команда: бегом марш. Дать указание направляющему сохранять медленную скорость движения, остальным – сохранять строй и дистанцию.</p> <p>Соблюдать дистанцию. Обратить внимание на дыхание. Напомнить, что вдох делается через нос, а выдох – через рот</p> <p>Показывать каждое упражнение для работы ног. Делать по 2 человека. Работа ног – 15 секунд. Отдых между упражнениями 30 секунд</p> <p>Темп быстрый. Соблюдать дистанцию между спортсменами. Следить за правильностью выполнения упражнения. После 15 секунд работы ног сразу же ускорение 20 метров.</p> <p>Приземление выполнять мягко. Темп быстрый. После 15 секунд работы ног сразу же ускорение 20 метров.</p> <p>Выполнять на передней части стопы. Приземление выполнять мягко.</p> <p>Темп быстрый. Колени немного согнуты. Пятки развернуты.</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p>

<p>7. Бег с захлестом голени 8. Прыжки вперед – назад – право – лево</p> <p>И. п.- сед на левой ноге, правая в сторону на носок, руки на поясе, 1-2 перенос веса тела на правую ногу, 3-4-и.п, 5-8-повторить счёт 1-4</p>	<p>15 секунд 10 раз</p> <p>8 раз</p>	<p>Выполнять на передней части стопы. Темп быстрый</p> <p>Выполнять на передней части стопы. Ноги сгибаются в коленных суставах, пятки касаются ягодиц. Колено направлено вертикально вниз.</p> <p>Переносить вес тела аккуратно. Не мешать друг другу. Темп медленный.</p>
<p>Основная часть</p> <p>Быстрый высоко-далекий удар по прямой справа. Многоволанка</p> <p>Многоволанка. Высоко-далекий удар слева открытой стороной ракетки</p> <p>Быстрые высоко-далекие справа и слева</p> <p>Одиночная игра</p>	<p>80 мин</p> <p>10 серий x 20 воланов</p> <p>10 серий x 20 воланов</p> <p>20 мин</p> <p>15 мин</p>	<p>Выход из центра. Кистью резким движением ударить по волану. Темп средний. Обратить внимание на индивидуальные ошибки. Траектория волана не слишком высокая, чтобы могли ускорить противника и(или) поставить его в неудобное положение в игровых ситуациях.</p> <p>Выход из центра. Волан брать перед собой. В момент удара резким движением кисти придать волану быструю скорость. Траектория волана не слишком высокая, чтобы могли ускорить противника и(или) поставить его в неудобное положение в игровых ситуациях.</p> <p>Выход из центра к удару за два шага. Волан брать перед собой в наивысшей точке. Следить за перемещениям по корту.</p> <p>Следить за правильностью подачи. Следить за выполнением отработанных сегодня ударов.</p>
<p>Заключительная часть</p> <p>Упражнения для успокоения, комплекс растяжка.</p> <p>Итоги тз</p>	<p>10 мин</p>	<p>Дыхание произвольное, спокойное Упражнения выполнять плавно, можно с закрытыми глазами.</p>

**План-конспект тренировочного занятия отделения по виду спорта «бадминтон»
групп высшего спортивного мастерства (переходный период)**

Цель и задачи:

1. Совершенствовать умение выполнять удары на задней линии с выходом на сетку
2. Развивать скоростные качества.
3. Формировать правильную осанку при беге
4. Способствовать воспитанию трудолюбия, дисциплинированности .
5. Способствовать воспитанию трудолюбия, дисциплинированности .
6. Воспитывать мотивацию к занятиям по бадминтону

Средства тренировки: специально подготовительные упражнения

Инвентарь и оборудование: воланы, свисток, скакалки, секундомер

Время проведения: 130 мин

Таблица №24

Содержание занятия	Дозировка (мин)	Методические указания
<p>Вводная часть.</p> <p>1. Организационный момент: построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактики детского травматизма и техники безопасности.</p> <p>2. Доведение темы занятия до занимающихся. Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия.</p>	10 мин	
<p>Подготовительная часть</p> <p>Ходьба</p> <p>Бег</p> <p>Ходьба, руки через стороны вверх – вдох, руки вниз – выдох.</p>	<p>1 круг</p> <p>5 кругов</p> <p>30 сек</p> <p>2x10 ударов</p>	<p>Команды: Направо, шагом марш, дистанция – 2 шага. Задание: опустить плечи, взгляд направлен вперед.</p> <p>Команда: бегом марш. Дать указание направляющему сохранять медленную скорость движения, остальным – сохранять строй и дистанцию.</p> <p>Соблюдать дистанцию. Обратить внимание на дыхание. Напомнить, что</p>

Перемещения по корту.		вдох делается через нос, а выдох – через рот
Имитация ударов на передней зоне	2x10 ударов	По 4 человека на корт. 2 выполняют, 2 отдыхают. Темп средний. Выполнять удары : подставки, переводы, добивания, откидки
Имитация ударов на средней зоне	2x8 ударов	По 4 человека на корт. 2 выполняют, 2 отдыхают. Темп средний. Выполнять удары: плоские удары по прямой и диагонали, блокирующие. Следить за кистью
Имитация ударов на задней линии высокодалекого удара	2x10 ударов	По 4 человека на корт. 2 выполняют, 2 отдыхают. Темп средний. Выход из центра на заднюю линию, имитацию выполнять в наивысшей точке перед собой.
Имитация ударов на задней линии смеша и укороченного удара	2x10 ударов	Темп быстрый. Выход из центра на заднюю линию, имитацию выполнять в наивысшей точке перед собой.
Имитация ударов: 1 удар на передней зоне, один на задней. По очереди	2x8 ударов	Последовательность любая. Темп средний. Сделать рывок с задней линии на переднюю линию. Удары на усмотрение спортсмена.
Имитация ударов: 1 удар на средней зоне, один на передней Имитация ударов: 1 удар на средней зоне, один на задней	2x8 ударов	Последовательность любая. Темп средний. Сделать рывок со средней линии на переднюю линию. Удары на усмотрение спортсмена. Желательно выполнять выход на сетку в диагональ.
Имитация ударов в любой последовательности	1x15 ударов	все удары выполняем из выхода из центра
И. п.- сед на левой ноге, правая в сторону на носок, руки на поясе, 1-2 перенос веса тела на правую ногу, 3-4-и.п, 5-8-повторить счёт 1-4	8 раз	Последовательность любая. Темп средний. Сделать рывок с задней линии на среднюю линию. Удары на усмотрение спортсмена. Желательно выполнять выход на среднюю зону в диагональ. все удары выполняем из выхода из центра
		Темп быстрый. Все удары выполнять четко. Последовательность любая. На задней линии удары выполнять в

		<p>наивысшей точке. На сетке локоть поднимать как можно выше. Не забывать про завершающее движение кисти во время имитации ударов</p> <p>Переносить вес тела аккуратно. Не мешать друг другу. Темп медленный.</p>
Основная часть		
Смеш справа и слева по очереди	10 мин	Выполнять в парах. Выход из центра к каждому удару. Удар выполнять со всей силы перед собой. Кисть в конце резким движением загибается вниз. Темп средний.
Добивания справа и слева по очереди	10 мин	Выполнять в парах. Выход из центра к каждому удару. Локоть на уровне кромки сетки. Удар выполнять кистью. Темп средний
Смеш справа → добивание справа	15 мин	Быстрый выход с задней линии в переднюю. За 3-4 шага максимум. Широкие шаги. Взять волан на сетке как можно выше. Держать спину, не заваливаться вперед.
Смеш слева → добивание справа	15 мин	Быстрый выход с задней линии в переднюю. За 3-4 шага максимум. Широкие шаги. Взять волан на сетке как можно выше. Держать спину, не заваливаться вперед.
Упражнение «конверт»: смещ справа → добивание слева → смеш справа → добивание справа. 5 x 12 серий.	30 мин	Следить за правильностью выполнения ударов. Указать на ошибки. Темп игровой.
Заключительная часть		
Упражнения для успокоения, комплекс растяжка.	10 мин	Дыхание произвольное, спокойное Упражнения выполнять плавно, можно с закрытыми глазами.
Итоги тз		

**План-конспект тренировочного занятия отделения по виду спорта «бадминтон»
групп высшего спортивного мастерства (предсоревновательный период)**

Цель и задачи:

7. Совершенствовать умение выполнять удары на задней линии с выходом на сетку
8. Развивать скоростные качества.
9. Формировать правильную осанку при беге
10. Способствовать воспитанию трудолюбия, дисциплинированности .
11. Способствовать воспитанию трудолюбия, дисциплинированности .
12. Воспитывать мотивацию к занятиям по бадминтону

Средства тренировки: специально подготовительные упражнения

Инвентарь и оборудование: воланы, свисток, скакалки, секундомер

Время проведения: 130 мин

Таблица № 25

Содержание занятия	Дозировка (мин)	Методические указания
<p>Вводная часть.</p> <p>1.Организационный момент: построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактики детского травматизма и техники безопасности.</p> <p>2. Доведение темы занятия до занимающихся. Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия.</p>	<p>10 мин</p>	
<p>Подготовительная часть.</p> <p>Ходьба</p> <p>Бег</p>	<p>30 мин</p> <p>1 круг</p> <p>5 кругов</p>	<p>Команды: Направо, шагом марш, дистанция – 2 шага. Задание: опустить плечи, взгляд направлен вперед. Напомнить, что такое положение позволяет создать красивую осанку.</p> <p>Команда: бегом марш. Дать указание направляющему сохранять медленную скорость движения, остальным – сохранять строй и дистанцию</p>
<p>Ходьба, руки через стороны вверх – вдох, руки вниз – выдох.</p>	<p>30 сек</p>	<p>Соблюдать дистанцию. Обратить внимание на дыхание. Напомнить, что вдох делается через нос, а выдох – через</p>

		рот.
Упражнение :Лестница	2 раза	Темп быстрый. Соблюдать дистанцию между детьми. Следить за правильностью выполнения упражнения
1. Шаги. Правая вперед	2 раза	Метод поточный. Соблюдать дистанция.
2. Шаги. Левая вперед	2 раза	Приземление выполнять мягко. Темп быстрый. При прыжках назад смотреть назад через правую сторону.
3. Прыжки двумя ногами вперед и назад		
4. Прыжки на правой и левой ноге	2 раза на каждой ноге	Выполнять на передней части стопы. Приземление выполнять мягко. Соблюдать дистанцию
5. Прыжки в сторону и вместе	2 раза	Темп быстрый. Колени немного согнуты. Пятки развернуты.
6. «Паровозик» в сторону правым и левым боком	2 слева, 2 справа	Метод поточный. Темп быстрый. По ходу движения вперед идет передняя нога.
7. Бег с высоким подниманием бедра	2 раза	Выполнять на передней части стопы. Бедро маховой ноги поднимается до 90 градусов, туловище слегка наклонено вперед. Темп средний
8. Бег с захлестом голени	2 раза	Выполнять на передней части стопы. Ноги сгибаются в коленных суставах, пятки касаются ягодиц. Колено направлено вертикально вниз
И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову, приседания.	10 раз	Спину держать ровно, взгляд направлен вперед. Выполняется под медленный счет. Тренер ходит по залу и комментирует индивидуальное выполнение упражнений. Объяснить, что при усталости осанку сохранять труднее, но необходимо, так как плохая осанка мешает работе сердца и дыхания.
И. п.- сед на левой ноге, правая в сторону на носок, руки на поясе, 1-2 перенос веса тела на правую ногу, 3-4-и.п, 5-8- повторить счёт 1-4	8 раз	Переносить вес тела аккуратно. Не мешать друг другу. Темп медленный.

<p>Основная часть</p> <p>Самостоятельная разминка с воланом.</p> <p>Смешанные парные категории</p> <p>Женские и мужские пары</p> <p>Одиночные игры</p>	<p>10 мин</p> <p>30 мин</p> <p>30 мин</p> <p>30 мин</p>	<p>Выполнить все удары. Подготовиться к предстоящим играм. Работа в парах.</p> <p>Встреча до 2х побед. Поставить спортсменов по равным силам, чтобы им было интереснее играть. Следить за правильностью выполнения подачи, техникой ударов. Перемещениям по корту</p> <p>Встреча до 2х побед. Поставить спортсменов по равным силам, чтобы им было интереснее играть. Следить за правильностью выполнения подачи, техникой ударов, перемещениям по корту.</p> <p>Напомнить, что в одиночных играх соперника нужно «разгонять» по углам. Встреча до 2х побед. Поставить спортсменов по равным силам, чтобы им было интереснее играть. Следить за правильностью выполнения подачи, техникой ударов, перемещениям по корту.</p>
<p>Заключительная часть</p> <p>Упражнения для успокоения, комплекс растяжка.</p> <p>Итоги тз</p>	<p>10 мин</p>	<p>Дыхание произвольное, спокойное Упражнения выполнять плавно, можно с закрытыми глазами.</p>

2.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общепсихологических воздействий и развития личности, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта и психологических свойств и качеств занимающихся, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из общей психологической подготовки к соревнованиям (круглогодично) и специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются потребности к соревновательной борьбе и высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность

к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям формируется боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внешних и внутренних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок и соревновательных нагрузок, развивается способность к самовосстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и так далее.

Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических функций и качеств, которые необходимы для успешного и эффективного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется в течении всего этапа спортивной подготовки, на каждом занятии. Тренер должен знать, что совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и технической подготовки. Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха при выполнении упражнений на батуте, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и внезапно возникшие болевые ощущения.

В тренировочных группах решают задачи воспитания, трудолюбия, работоспособности, умения мобилизовать свою волю и преодолевать нерешительность. С этой целью часто проводят спортивно-показательные выступления, контрольные соревнования, прикидки: выполнение комбинаций «на оценку», аутогенная тренировка.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства к проведению теоретических и практических занятий по овладению методами психорегулирующей тренировки со спортсменами необходимо привлекать специалистов-психологов. В связи с тем, что у ведущих спортсменов физическая и техническая подготовка практически одинакова, побеждает тот, у кого «крепче» нервы, сильнее воля.

Специалист-психолог совместно с тренером определяет важные параметры психики: концентрация воли на выполнении поставленной цели, уравновешенность процессов торможения и возбуждения, сосредоточение внимания на выполнении двигательной задачи, самовнушение и самоконтроль. Уверенность в себе, основанная на трезвой оценке своих двигательных возможностей, позволяет прыгуну на батуте использовать их наиболее эффективно.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от типа темперамента и психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий и тренировочного цикла.

2.7. Планы применения восстановительных средств

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое место уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные средства и мероприятия

Таблица № 26

Предназначения	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
<i>Этап начальной подготовки</i>			
Развитие физических качеств с учетом специфики бадминтона физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
<i>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение	3 мин.
		Разминка	10-20 мин.
		Массаж	5-15 мин. (разминание 60%)
		Искусственная активизация мышц	Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43 гр. с 3 мин.
		Психорегуляция мобилизующей направленности	Само-и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе тренировки

		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание)	3-8 мин.
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. Само-и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановительные функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений: ходьба; дыхательные упражнения; душ – теплый/прохладный	8-10 мин.
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины включая шейно-воротниковую зону и паравертебрально)	8-10 мин.
		Душ – теплый/умеренно холодный/теплый	5-10 мин.
		Сеансы аэроионотерапии	5 мин.
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В соревнованиях и в свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка, туризм
		Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция

После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные тренировки ежедневно
		Сауна	Один раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминация, щелочные минеральные воды	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако, в спортивных школах возрастает роль тренера в управлении свободным временем занимающихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма, поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры.

В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем,

дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Освоению и быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствует пассивный и активный отдых, а также специальные восстановительные мероприятия, от них же во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных спортсменов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма.

Пассивный отдых. Прежде всего, это ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5ч. В послеобеденное время. При очень напряженных двух и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1ч после завтрака и обеда. Ночной сон увеличивается до 9ч.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако, необходимо иметь ввиду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40 минутное занятие в виде малоинтенсивных упражнений. Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

2.8. Планы антидопинговых мероприятий

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными

правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Примерный годовой План антидопинговых мероприятий

Таблица №27

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	«Веселые старты»	«Честная Игра»	тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1)
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Тренер и (или) ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2).
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению	
	Онлайн		Спортсмен	1 раз в	Ссылка на

	обучение на сайте РУСАДА*			год	образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4).
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1)
	Онлайн обучение на		Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	сайте РУСАДА **				курс: https://newrusada.triagonal.net
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №5 и №6).
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

мастерства		контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»			
------------	--	---	--	--	--

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное

лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Занимающиеся тренировочных групп и групп спортивного совершенствования обучения могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах.

Со второго года обучения, занимающиеся в УТГ должны уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером. С третьего обучения необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки в технике выполнения ими отдельных приемов. Занимающиеся должны уметь составлять конспект занятий и проводить вместе с тренером разминку в группе, совместно с тренером участвовать в судействе учебных игр в своей группе, уметь вести простейшие протоколы игры. На четвертом году в тренировочных группах занимающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных приемов с юными спортсменами, более младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к

непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.

На пятом году обучения в тренировочных группах занимающиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру в разучивании отдельных упражнений, приемов с юными спортсменами младших возрастных групп. По судейской практике занимающиеся должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности судьи игры, секретаря, секундометриста и судьи на линии.

Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны самостоятельно полностью проводить разминку, уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования технических элементов и приемов, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых нагрузок. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. На третьем году обучения этапа спортивного совершенствования учащиеся выполняют необходимые требования для присвоения им звания и судьи по спорту.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
		
		

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ

3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «бадминтон»

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирования специальной структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта бадминтон

Таблица № 28
(Приложение № 9 к ФССП)

Физические качества и телосложения	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.

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

Оценка результатов физической подготовки проверяется с помощью контрольно-переводных нормативов по годам подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

На этапе начальной подготовки исключительно важное значение имеет сохранение контингента занимающихся (более 50%), а так же обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора.

На тренировочном этапе (спортивной специализации) главное внимание должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. А так же выполнение разрядов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма спортсменов к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой. Этап высшего спортивного мастерства характеризуется определенными зонами становления спортивного мастерства: участие в международных спортивных соревнованиях; зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх); зону поддержания высших спортивных результатов.

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

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе 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 региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

3.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

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

**Таблица № 29
(Приложение № 5 к ФССП)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	спортивная подготовка	
		Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки			
Скорость	Бег 30 м	не более 6,0 с – 1 балл более 6,0 с - 0 баллов	не более 6,5 с – 1 балл более 6,5 с - 0 баллов
Координация	Челночный бег 6x5 м	не более 12,0 с – 1 балл более 12,0 с - 0 баллов	не более 13,5 с – 1 балл более 13,5 с - 0 баллов
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	не менее 165 см – 1 балл менее 165 см - 0 баллов	не менее 152 см – 1 балл менее 152 см - 0 баллов
	Метание волана	не менее 5,0 м – 1 балл менее 5,0 м - 0 баллов	не менее 4,0 м – 1 балл менее 4,0 м - 0 баллов
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 7 раз – 1 балл менее 7 раз - 0 баллов	не менее 4 раз – 1 балл менее 4 раз - 0 баллов
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	пальцами коснуться пола	

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

**Таблица № 30
(Приложение № 6 к ФССП)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	спортивная подготовка	
		Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки			

Скорость	Бег 30 м	не более 5,1 с – 1 балл более 5,1 с - 0 баллов	не более 5,9 с – 1 балл более 5,9 с - 0 баллов
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с	не менее 16 раз – 1 балл менее 16 раз - 0 баллов	не менее 12 раз – 1 балл менее 12 раз - 0 баллов
	Челночный бег 6x5 м	не более 11,0 с – 1 балл более 11,0 с - 0 баллов	не более 12,0 с – 1 балл более 12,0 с - 0 баллов
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	не менее 195 см – 1 балл менее 195 см - 0 баллов	не менее 185 см – 1 балл менее 185 см - 0 баллов
	Метание волана	не менее 6,5 м – 1 балл менее 6,5 м - 0 баллов	не менее 5,5 м – 1 балл менее 5,5 м - 0 баллов
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 12 раз – 1 балл менее 12 раз - 0 баллов	не менее 7 раз – 1 балл менее 7 раз - 0 баллов
Скоростная выносливость	Бег 400 м	не более 1 мин 20 с – 1 балл более 1 мин 20 с - 0 баллов	не более 1 мин 50 с – 1 балл более 1 мин 50 с - 0 баллов
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	касание пола ладонями	

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

**Таблица № 31
(Приложение № 6 к ФССП)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	спортивная подготовка	
		Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки			
Скорость	Бег 30 м	не более 4,5 с – 1 балл более 4,5 с – 0 баллов	не более 5,5 с – 1 балл более 5,5 с – 0 баллов
Координация	Челночный бег 6x5 м	не более 9,0 с – 1 балл более 9,0 с – 0 баллов	не более 11,0 с – 1 балл более 11,0 с – 0 баллов

Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	не менее 236 см – 1 балл менее 236 см – 0 баллов	не менее 210 см – 1 балл менее 210 см – 0 баллов
	Метание волана	не менее 9,0 м – 1 балл менее 9,0 м – 0 баллов	не менее 7,0 м – 1 балл менее 7,0 м – 0 баллов
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 20 раз – 1 балл менее 20 раз – 0 баллов	не менее 14 раз – 1 балл менее 14 раз – 0 баллов
Выносливость	Бег 1000 м	не более 6 мин 30 с – 1 балл более 6 мин 30 с – 0 баллов	не более 6 мин 50 с – 1 балл более 6 мин 50 с – 0 баллов
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	касание пола ладонями	

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

**Таблица № 32
(Приложение № 7 к ФССП)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	спортивная подготовка	
		Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки			
Скорость	Бег 30 м	не более 4,4 с – 1 балл более 4,4 с – 0 баллов	не более 4,8 с – 1 балл более 4,8 с – 0 баллов
Координация	Челночный бег 6x5 м	не более 8,5 с – 1 балл более 8,5 с – 0 баллов	не более 9,8 с – 1 балл более 9,8 с – 0 баллов
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	не менее 260 см – 1 балл менее 260 см – 0 баллов	не менее 230 см – 1 балл менее 230 см – 0 баллов
	Метание волана	не менее 10,0 м – 1	не менее 8,0 м – 1

		балл менее 10,0 м – 0 баллов	балл менее 8,0 м – 0 баллов
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 22 раз – 1 балл менее 22 раз – 0 баллов	не менее 15 раз – 1 балл менее 15 раз – 0 баллов
Выносливость	Бег 1000 м	не более 6 мин 10 с – 1 балл более 6 мин 10 с – 0 баллов	не более 6 мин 30 с – 1 балл более 6 мин 30 с – 0 баллов
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	касание пола ладонями	
	Выполнение ударов из правого переднего угла по положению противника	9 из 10 – 1 балл менее 9 – 0 баллов	
	Выполнение ударов из левого переднего угла по положению противника	9 из 10 – 1 балл менее 9 – 0 баллов	

3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Этап подготовки	Контрольные упражнения (тесты)
НП	Нормативы общей физической, специальной физической подготовки
	Бег 30 м
	Челночный бег 6х5 м
	Прыжок в длину с места
	Метание волана
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу
ТЭ(СС)	Бег 30 м
	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с
	Челночный бег 6х5 м

	Прыжок в длину с места
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
	Метание волана
	Бег 400 м
	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу
	Высоко-далекая подача
	Короткая подача
	Укороченный удар
	Высоко-далекий удар
	Смэш
ССМ	Бег 30 м
	Челночный бег 6x5 м
	Прыжок в длину с места
	Метание волана
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
	Бег 1000 м
	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу
	Короткая подача с помехой
	Прием подачи в передней зоне
	Прием смэша в задней зоне
	Прием смэша в передней зоне
	Выполнение ударов из правого заднего угла по положению противника
	Выполнение ударов из левого заднего угла по положению противника
	Выполнение ударов из правого переднего угла по положению противника
Выполнение ударов из левого переднего угла по положению противника	
ВСМ	Бег 30 м
	Челночный бег 6x5 м
	Прыжок в длину с места
	Метание волана
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
	Бег 1000 м
	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу
	Короткая подача с помехой
	Прием подачи в передней зоне
	Прием смэша в задней зоне
	Прием смэша в передней зоне
	Выполнение ударов из правого заднего угла по положению противника
	Выполнение ударов из левого заднего угла по положению противника
	Выполнение ударов из правого переднего угла по положению противника
Выполнение ударов из левого переднего угла по положению противника	

IV. "Перечень информационного обеспечения"

Информационное обеспечение Программы включает:

1. Список литературных источников.
2. Перечень аудиовизуальных средств.
3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бадминтон: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ / А.Н. Горячев; А.А. Ивашин; Московская городская федерация бадминтона. - М.: Советский спорт, 2010.-160 с.
2. Игра бадминтон / А.В. Щербаков., Н.И. Щербакова: учебно-методическое издание. - М.:ООО «Гражданский альянс», 2009.-121 с.
- 3.Турманидзе В.Г. Методические и биологические основы развития силовых способностей бадминтонистов: учебное пособие/В.Г. Турманидзе, С.Н. Якименко, А.В. Турманидзе. - Омск: Издво Ом. гос. ун-та, 2011.-140 с.
- 4.Рыбаков Д.П. Штильман М.И. / Основы спортивного бадминтона. - М.: ФиС, 2010.
- 5.Спортивные игры в физическом воспитании и спорте. Материалы международной научно-практической конференции, 24-26 декабря 2009 г. / Под общей редакцией профессора, к.п.н. О.Е. Лихачева. к.п.н., доцента РГУФКСТ С.Г. Фомина - Смоленск, 2009.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. / Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие. - М.: Академия, 2006.
7. Ю.И. Портных. / Спортивные и подвижные игры, - М, 2011.
8. В.М. Щукин. / Новые правила в бадминтоне и их влияние на модернизацию учебно-тренировочного процесса. Н. Новгород: ННГАСУ, 2009.
9. Жбанков О.В. / «Специальная и физическая подготовка в бадминтоне» - М.: Изд-во МГТУ им Н.Э. Баумана, 2011.
- 10.Менхин Ю.В. / Физическое воспитание: теория, методика, практика. - М.: СпортАкадемПресс, 2009.
11. Игра "Бадминтон". - Москва: Гостехиздат, 2016. - 804 с.
12. Лифшиц, В. Бадминтон / В. Лифшиц, А. Галицкий. - М.: Физкультура и спорт, 2021. - 176 с.
13. Марков, О. Бадминтон / О. Марков. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 144 с.
14. Рассел, Джесси Бадминтон на летних Олимпийских играх 1996 / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2016. - 134 с.
15. Рассел, Джесси Бадминтон на летних Олимпийских играх 2004 — мужской одиночный разряд / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2018. - 878 с.
16. Рассел, Джесси Бадминтон на летних Олимпийских играх 2008 / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2015. - 182 с.
17. Рассел, Джесси Бадминтон на летних Олимпийских играх 2012 — парный разряд (женщины) / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2016. - 832 с.
18. Смирнов, Юрий Николаевич Бадминтон. Учебник для вузов. Гриф УМО вузов России / Смирнов Юрий Николаевич. - М.: Советский спорт, 2018. - 226 с.
19. Щербаков, А. В. Бадминтон. Спортивная игра. Учебно-методическое пособие / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. - М.: Советский спорт, 2019. - 156 с.

20. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика.–ОАО «Первая образцовая типография», 2012.– 344с.

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

- слайды,
- слайд-фильмы,
- видеофильмы образовательные,
- учебные кинофильмы,
- учебные фильмы на цифровых носителях (Video-CD, DVD, BluRay, HDDVD)

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

<http://www.minsport.gov.ru/> (сайт Министерства спорта России);

<http://kfis.spb.ru/> (сайт Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга);

<http://www.badm.ru/> (сайт Федерации бадминтона России);

<http://www.badm.spb.ru/> (сайт Федерации бадминтона Санкт-Петербурга);

<http://www.kometaspb.ru/> (сайт СПб ГБУ СШОР «Комета»);

<http://badmintoneurope.com> (сайт Европейской федерации бадминтона)

V. "План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий"

План СПб ГБУ СШОР «Комета» формируется на текущий год на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга, муниципальных образований (п. 1.7 в ред. Приказа Минспорта России о № 50 от 14.02.2013).

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:

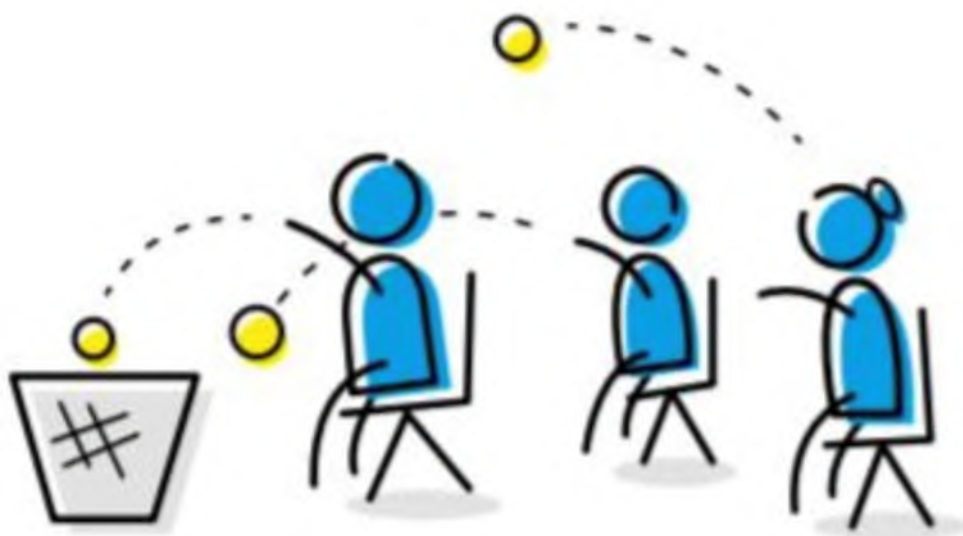
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Темы, для иллюстрации которых Вы можно придумать игры, связанные с видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также можно воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»).

1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

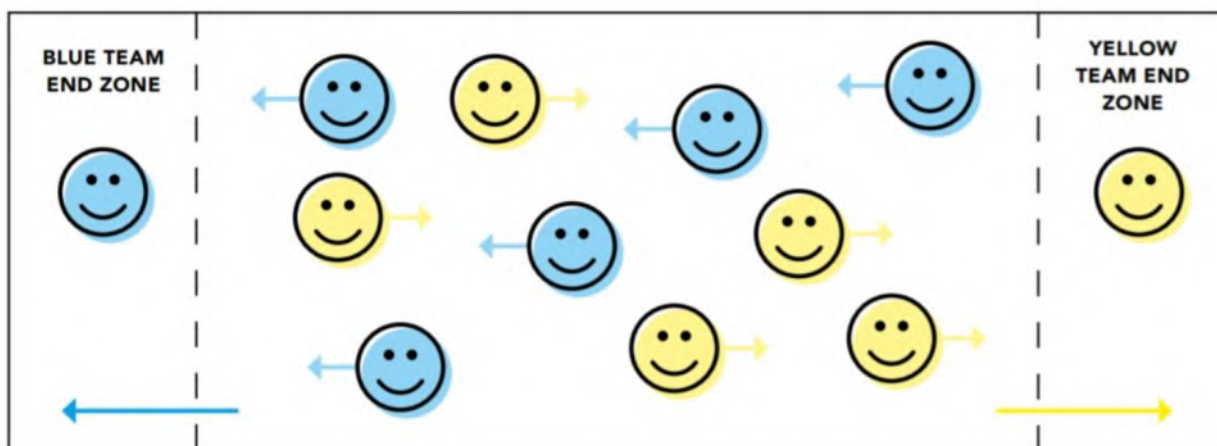
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

**можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.*

2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3. Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

4. Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: “ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”, выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “Мы за честный спорт !”.

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

2. Запрещенный список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
- отвечает любым двум из трех следующих критериев:
 - наносит вред здоровью спортсмена;
 - противоречит духу спорта;
 - улучшает спортивные результаты.
- маскирует использование других запрещенных субстанций;
- запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
- запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
- менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

5. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

- Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года);
- Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;
- Запрещенный список (актуальная версия);
- Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №4):

- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
- группы риска;
- проблема допинга вне профессионального спорта;
- знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- последствия допинга;
- деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

Рекомендованные источники:

- Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года);
- Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;
- Запрещенный список (актуальная версия);
- Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

РУСАДА



**Роль родителей в процессе
антидопингового обеспечения спортсменов**



Программа для родителей (2 уровень)

Целевая аудитория:

• родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №6):

- актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;
- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.
- ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- процедура допинг-контроля;
- пулы тестирования и система ADAMS;
- правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года);

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;

Запрещенный список (актуальная версия);

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

РУСАДА 



**Роль родителей в процессе антидопингового
обеспечения спортсменов**



