|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО:  на тренерском совете  МБУ «СШ «Сучан» ПГО  Протокол №\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_г. | УТВЕРЖДАЮ:  Директор МБУ «СШ» Сучан» ПГО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.П. Антипов  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г. |

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СУЧАН»**

**ПАРТИЗАНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА**

**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 2018г. №37

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 2 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Партизанск, 2020 год

Оглавление

[1.1. Характеристика как вида спорта и его отличительные особенности. 4](#_Toc66455129)

[Общая характеристика бадминтона. 6](#_Toc66455130)

[1.2. Специфика организации тренировочного процесса. 7](#_Toc66455131)

[1.3 Структура системы многолетней подготовки 8](#_Toc66455132)

[2. Нормативная часть 12](#_Toc66455133)

[2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорт «бадминтон» 12](#_Toc66455134)

[2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «бадминтон» 13](#_Toc66455135)

[2.4. Режимы тренировочной работы 13](#_Toc66455136)

[2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку. 15](#_Toc66455137)

[2.6 Предельные тренировочные нагрузки. 16](#_Toc66455138)

[Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки 17](#_Toc66455139)

[2.7. Объем соревновательной деятельности. 17](#_Toc66455140)

[2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию 17](#_Toc66455141)

[Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки 17](#_Toc66455142)

[Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям 19](#_Toc66455143)

[2.9. Требования к качественному и количественному составу групп подготовки. 21](#_Toc66455144)

[2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки. 21](#_Toc66455145)

[2.11 .Структура годичного цикла. 24](#_Toc66455146)

[Типы и структура мезоциклов. 28](#_Toc66455147)

[3. Методическая часть. 32](#_Toc66455148)

[3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. 32](#_Toc66455149)

[3.1.1 Проведение тренировочных занятий 32](#_Toc66455150)

[Основными являются пять принципов: всесторонность, специализация, постепенность, повторность и индивидуализация. 32](#_Toc66455151)

[3.1.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. 33](#_Toc66455152)

[3.2. Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок. 34](#_Toc66455153)

[3.3. Планирование спортивных результатов 35](#_Toc66455154)

[3.4 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля. 36](#_Toc66455155)

[3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки 37](#_Toc66455156)

[3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки. 42](#_Toc66455157)

[Этап начальной подготовки. 42](#_Toc66455158)

[Тренировочный этап. 42](#_Toc66455159)

[3.7. Планы применения восстановительных средств. 43](#_Toc66455160)

[Этап начальной подготовки. 43](#_Toc66455161)

[Тренировочный этап. 43](#_Toc66455162)

[3.8. Планы антидопинговых мероприятий. 43](#_Toc66455163)

[3.9. Планы инструкторской и судейской практики. 44](#_Toc66455164)

[Тренировочные группы. 44](#_Toc66455165)

[4. Система контроля и зачетные требования. 45](#_Toc66455166)

[4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в бадминтон. 45](#_Toc66455167)

[Скоростные способности. 45](#_Toc66455168)

[Мышечная сила. 45](#_Toc66455169)

[Вестибулярная устойчивость. 45](#_Toc66455170)

[Выносливость. 46](#_Toc66455171)

[Гибкость. 46](#_Toc66455172)

[Координационные способности. 46](#_Toc66455173)

[Телосложение. 46](#_Toc66455174)

[4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, 46](#_Toc66455175)

[Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки занимающихся на этапе начальной подготовки. 47](#_Toc66455176)

[Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе. 47](#_Toc66455177)

[4.2. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно- технической и тактической подготовки. 47](#_Toc66455178)

[4.3. 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. 49](#_Toc66455179)

[На этапе начальной подготовки: 49](#_Toc66455180)

[На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): 49](#_Toc66455181)

[4.4. Методические указания по организации тестирования. 51](#_Toc66455182)

[4.5. Методические указания по организации медико- биологического сопровождения тренировочного процесса. 52](#_Toc66455183)

[4.6. 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. 52](#_Toc66455184)

[5. Информационное обеспечение 54](#_Toc66455185)

[6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. 55](#_Toc66455191)

**1. Пояснительная записка.**

Программа спортивной подготовки по бадминтону (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бадминтон (утвержден приказом Минспорта России от 19 января 2018 г. № 37), Федеральным законом от 04.12.2007 № 329\_ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации, ЕВСК и с учетом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации.

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

Тренировочная работа в спортивной школе должна проводиться на основе данной программы, предназначенной для тренеров и руководителей физкультурно-спортивных учреждений и являющейся основным государственным документом, регламентирующим тренировочную и воспитательную работу, выполнение нормативов по специальной физической, технической и тактической подготовкам.

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

Бадминтон – олимпийский вид спорта, который входит в программу летних Олимпийских игр с 1992 года.

Занятия бадминтоном помогают научиться прогнозировать сложные ситуации и правильно принимать в них решения. Воспитывает терпение; разумный риск; умение оценивать свое состояние и состояние партнера; формирует определенные черты характера, необходимые для достижения успехов в игровых видах спорта и в жизни.

# Характеристика как вида спорта и его отличительные особенности.

Бадминтон **-** игровой вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах разделённой сеткой площадки и перекидывают [волан](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D0%BD) через сетку ударами [ракеток.](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B0) Цель игры — перекинуть волан через сетку так, чтобы тот коснулся земли (пола) на половине противника в пределах площадки. Соперничают два игрока или две пары игроков.

В [XIX веке](http://ru.wikipedia.org/wiki/XIX_%D0%B2%D0%B5%D0%BA) английские офицеры, служившие в Индии, увлеклись старинной индийской игрой пуна, которую можно считать прототипом современного бадминтона.

Англичане привезли с собой увлечение игрой на родину.

Современная традиция игры берет начало в Англии, в старинной усадьбе [Бадминтон-хаус,](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D0%B4%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D1%82%D0%BE%D0%BD-%D1%85%D0%B0%D1%83%D1%81) владелец которой, известный спортивный энтузиаст и издатель серии книг о видах спорта, [герцог Бофорт,](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B5%D1%80%D1%86%D0%BE%D0%B3_%D0%91%D0%BE%D1%84%D0%BE%D1%80%D1%82) соорудил в[1873 году](http://ru.wikipedia.org/wiki/1873_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) первую площадку для игры в бадминтон. В [1893 году](http://ru.wikipedia.org/wiki/1893_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) ассоциация бадминтона Англии опубликовала первый регламент официальных правил игры. В России бадминтон получил распространение в 50-х года двадцатого столетия

Основными игровым инвентарём и оборудованием в бадминтоне являются ракетки, волан, площадка, сетка и стойки (опоры).

Первоначально ракетки изготавливались из дерева. Современные ракетки изготавливаются из различных материалов: от [углепластика](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%B3%D0%BB%D0%B5%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA) до [алюминия,](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BB%D1%8E%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D0%B9) [стали](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D0%BB%D1%8C) и [титана.](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD_(%D1%8D%D0%BB%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82)) Благодаря им снаряд выдерживает натяжение струн и нагрузку ударов. Ракетки для профессиональных игроков, как правило, выполняются из композиционных материалов на основе углеволокна и с применением встроенных конструктивных элементов из других материалов. Ракетки для любителей и лиц, начинающих проходить спортивную подготовку часто можно отличить по наличию «тройника» — визуально заметного Т-образного узла в месте соединения стержня и рамки обода. В среднем масса ракетки составляет 70-100 граммов. К основным физическим характеристикам ракеток, влияющих на их игровые свойства, наряду с массой относятся также расположение центра тяжести (так называемый «баланс»), жесткость стержня и обода на изгиб, жесткость стержня на кручение. Важным элементом в ракетке являются струны и их натяжка

Первоначально струны изготавливались из натуральных материалов, сейчас они практически всегда синтетические. В спортивном бадминтоне применяются струны, представляющие собой переплетение синтетических микроволокон и состоящие из сердечника, оплетки и оболочки. Для любительских ракеток струны натягиваются с силой 80-110 [Н.](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D1%8C%D1%8E%D1%82%D0%BE%D0%BD_(%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D1%86%D0%B0_%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F)) У профессиональных игроков сила натяжения струн может доходить до 160 Н. Диаметр струн находится в интервале от 0,6 до 0,8 мм, на натяжку одной ракетки требуется около 10 метров струны. Процесс натяжки ракеток состоит из двух этапов: сначала струны пропускаются через отверстия в ободе и переплетаются друг с другом, затем последовательно натягиваются.

Качественная натяжка, существенно влияющая на игровые свойства ракетки, возможна только на специальном станке, обеспечивающем жесткое закрепление обода ракетки в нескольких точках, точно дозированное усилие натяжения и последовательную фиксацию уже натянутых струн специальными зажимами.

Волан. Существует два типа [воланов:](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D0%BD) пластиковые и перьевые (натуральные). Пластиковые воланы рекомендуют для групп начальной подготовки, любителей и для некоторых видов тренировки, где актуально основное достоинство пластиковых воланов — долговечность. Полетные характеристики пластиковых воланов отличаются от характеристик перьевых воланов. Стандартом для соревнований и тренировок лиц, проходящих спортивную подготовку, как правило, являются перьевые воланы.

Пластиковый волан состоит из головки (пробковой или синтетической) и прикрепленной к ней пластиковой «юбки». Перьевой волан изготавливается из 16 гусиных перьев и пробковой головки, обтянутой тонкой лайковой кожей. Перья вклеиваются в отверстия по окружности головки, обвязываются нитками, нитки также проклеиваются. Вес волана около 5 граммов.

На производстве воланы сортируются и градуируются по скорости и траектории полета, различные группы по результатам сортировки получают различные обозначения, которые могут наноситься как на упаковку воланов (тубус из 3-6-12 штук), так и на сам волан.

Игра в бадминтон проходит на прямоугольной площадке размером 13,4 на 5,18 метров. Для парной игры используется площадка размером 13,4 (при подаче — 11,88) на 6,10 метров. Высота сетки 1,55 метра у опор, 1,524 метра по центру (провисание). 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. 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. Основным состязанием в бадминтоне является матч между соперниками друг против друга по одному или по два игрока с каждой стороны.

Одиночная игра – матч, в котором соревнуются два игрока друг против друга; парная игра – матч, в котором соревнуются по два игрока с каждой стороны. Различают несколько дисциплин: мужской одиночный разряд, женский одиночный разряд, мужской парный разряд, женский парный разряд, смешанный парный разряд.

Перед началом матча проводится жеребьёвка; сторона, выигравшая жребий, выбирает подачу (приём подачи) или сторону корта.

В розыгрыше волан должен отражаться поочередно подающим и принимающим с любой позиции на своей стороне игрового поля до тех пор, пока волан не выйдет из игры. Если подающий выигрывает розыгрыш, ему засчитывается очко, и он снова подаёт. Если розыгрыш выигрывает принимающий, ему засчитывается очко, и он становится подающим.

Игра начинается с подачи одного из игроков. Подача производится из соответствующего поля подачи (чётного/нечётного) согласно количеству очков у подающего, в парной встрече первый игрок (выбирается до начала игры) подаёт так же как и в одиночной игре (количество очков чётное - чётное поле подачи), а второй игрок подаёт наоборот (количество очков нечётное — нечётное поле подачи).

По современным правилам очки начисляются в каждом розыгрыше независимо от принадлежности подачи, игра ведётся до 21 очка; при счёте 20:20 игра продолжается до превосходства одной из сторон в 2 очка либо до 30 (сторона, первой набравшая 30 очков, выигрывает). В парной встрече у каждой команды по одной подаче.

Игроки должны поменяться сторонами корта:

* + после окончания первого гейма;
  + после окончания второго гейма (если предстоит третий гейм);
  + в третьем гейме, когда одна из сторон наберёт 11 очков.

Игра должна продолжаться непрерывно от первой подачи до завершения матча, за исключение следующих случаев:

* + не более 60 секунд в каждом гейме, когда какая-либо из сторон наберёт 11 очков;
  + когда имеют место обстоятельства, не зависящие от игроков, судья может приостановить игру на такое время, какое он сочтёт необходимым; если игра приостановлена, достигнутый счет должен сохраняться, и приостановленная игра должна продолжаться с этого счета.

Игрок считается победителем отдельного розыгрыша в следующих случаях:

* + волан ударился о площадку соперника,
  + соперник послал волан за пределы игрового поля,
  + соперник получил фол,
  + соперник во время розыгрыша коснулся сетки телом или ракеткой.

# Общая характеристика бадминтона.

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

* быстрота передвижений,
* быстрота выполнения технических приёмов с максимальным сокращением подготовительных действий,
* быстрота мышления,
* увеличение количества рискованных ударов.

Участие занимающегося в соревнованиях, как правило, связано с большим расходом энергии и интенсивной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Об этом свидетельствует повышение частоты сердечных сокращений до 180–200 ударов в минуту и более. Во время игры значительно увеличивается кислородный голод и кислородный запрос, требующий анаэробной выносливости. Установлено, что занятия бадминтоном оказывают положительное влияние на все системы организма, особенно на кардиореспираторную. Игра в быстром темпе предъявляет ряд требований, без которых невозможен успех в современном бадминтоне:

* умение своевременно переключаться на различный режим работы,
* способность проявлять лучшие свои качества в напряженных игровых ситуациях и пр. Из физических качеств, играющих решающую роль в бадминтоне, следует выделить быстроту во всех её проявлениях, гибкость, ловкость, выносливость.

**Отличительной особенностью бадминтона** является сочетание с занятиями другими видами спорта: легкой атлетикой, гимнастикой.

Современные медико – биологические и социологические исследования показывают, что систематические занятия бадминтоном вызывают значительные морфофункциональные изменения в деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате и внутренних органах и системах. В частности, улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц.

Выполнение прыжков в игре способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность: увеличивается обмен веществ, работа органов кровообращения и дыхания. Обоснована эффективность занятий бадминтоном для коррекции зрения и осанки ребёнка.

# Специфика организации тренировочного процесса.

Работа с занимающимися ведется в течение календарного года.

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по бадминтону утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться ниже перечисленные условия:

* разница в уровне подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
* не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
* не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Ежегодное планирование тренировочного процесса осуществляется в соответствии со следующими сроками:

* перспективное планирование;
* ежегодное планирование;
* ежеквартальное планирование;
* ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, лица, проходящие спортивную подготовку сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод занимающегося на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой лица, проходящие спортивную подготовку сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у лиц, проходящих спортивную подготовку уровня общей и специальной физической подготовки.

# 1.3 Структура системы многолетней подготовки

Многолетняя подготовка в бадминтоне строится на основе следующих положений:

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

Структура системы многолетней подготовки занимающихся МБУ «СШ «Сучан» ПГО, включает 2 этапа. Каждый этап имеет свои возрастные границы, цели и задачи, обусловливающие его содержание.

1. этап - начальной подготовки (2 года);
2. этап - тренировочный (этап спортивной специализации) (5 лет).

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

* в возрасте 8 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и воланом с обязательным определением лучшего занимающегося, в этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту, ловкость движений, задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера;
* в возрасте 8-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т.д., наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей; гибкости, подвижности в суставах;
* в возрасте 11-13 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходит половое изменение у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные координационные движения, часты нервные срывы и т.п. При работе с лицами, проходящими спортивную подготовку этого возраста, тренеру рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся занимающимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты;
  + в возрасте 14-17 лет занимающихся интересует достижение конкретного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п.; в 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам), с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств, скоростной выносливости;
  + с 18 лет тренер безо всяких ограничений может работать над развитием различных физических качеств, необходимых его занимающимся для спортивного совершенствования; в этом возрасте организм и его системы заканчивают свое формирование и могут справляться с нагрузками, соответствующим уровню функциональной готовности учащихся.

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

Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, применение восстановительных средств и психологической подготовке, рекомендуется проводить с приглашением специалистов (врач, психолог, массажист и т.д.). Занимающимся младших возрастов теоретический материал преподносится в форме кратких популярных бесед, в старших группах занятия должны быть более углубленными продолжительностью 40-50 минут в виде бесед и ответов на задаваемые занимающимися вопросов.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта бадминтон определяются следующие особенности спортивной подготовки:

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

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы.

*Этап начальной подготовки* – систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

*Тренировочный этап (этап спортивной специализации)* – улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Основные задачи в работе на каждом этапе:

* + группы начальной подготовки - использование в занятиях разнообразных упражнений по общей и специальной подготовке, эстафет, подвижных игр, игр с элементами бадминтона, проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятиям на всем его протяжении; изучение основ техники и тактики бадминтона, выполнение ударных движений, тренер должен постоянно поправлять ошибки занимающихся;
  + тренировочные группы - применение упражнений по общей и специальной физической подготовке с направленностью на решение конкретных задач, совершенствование широко спектра технических приемов на основе вариантности их исполнения, тренировка основных тактических комбинаций, систематическое участие в соревнованиях, введение в занятия элементов самостоятельности действий занимающихся, ведение дневников самоконтроля; занятия носят выраженный тренировочный характер.

Основной целью учреждения, является подготовка спортивного резерва, в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

# 2. Нормативная часть

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап спортивной**  **подготовки** | **Продолжительность этапов**  **в годах** | **Возраст для зачисления** | **Количество человек** |
| Этап  начальной  подготовки | 2 | 8 | 10-16 |
| Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | 5 | 9 | 8-10 |

# Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорт «бадминтон»

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

# Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «бадминтон»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды спортивных**  **соревнований** | **Этапы и периоды спортивной подготовок, количество соревнований** | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | - | - | 2 | 2 |
| Отборочные | - | - | 3-5 | 7-9 |
| Основные | - | - | 1 | 1 |

Требования к занимающимся, проходящим спортивную подготовку для участия в спортивных соревнованиях:

* + - 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 спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта бадминтон;
    - выполнение плана спортивной подготовки;
    - прохождение предварительного соревновательного отбора;
    - наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
    - соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

# Режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс в спортивной школе должен проходить в соответствии с годовым тренировочным планом в течении всего календарного года, начиная с 1 сентября и рассчитан на 52 недели.

Основными формами осуществления тренировочной работы являются:

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

Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х астрономических, при недельной тренировочной нагрузке в группах:

* в группах начальной подготовки до года - 6 часов;
* в группах начальной подготовки свыше года - 9 часов;
* в тренировочных группах до двух лет подготовки - 14 часов;
* в тренировочных группах свыше двух лет подготовки - 20 часов.

1. Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку в следующие тренировочные группы обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.
2. Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.
3. В зависимости от уровня спортивной подготовленности занимающихся и задач подготовки разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) | Количество часов в неделю |
| Этап начальной подготовки | | | |
| 1-й год | 8 | 10 – 16 | 6 |
| 2-й год | - | 10 – 16 | 9 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | |
| 1-й, 2-й годы | 9 | 8 – 10 | 12 – 14 |
| 3-й, 4-й, 5-й годы | - | 8 – 10 | 16 – 20 |

Режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. Продолжительность одного занятия не должна превышать 4-х часов, при двухразовых тренировках в день – 3-х часов. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана, определенного данной спортивной группе.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Занимающиеся на любом этапе подготовки могут быть отчислены: в случае ухудшения состояния здоровья на основании заключения медицинской комиссии; не освоения занимающимися минимальных объемов тренировочных нагрузок, утвержденных учебным планом; прекращении занятий по собственной инициативе.

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку, разных по спортивной подготовке, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно.

Лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного Программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения методического и тренерского совета, при сдаче контрольных нормативов установленным федеральным стандартом спортивной подготовки для того или другого этапа подготовки и при разрешении врача.

Занимающиеся на любом этапе подготовки могут быть отчислены: в случае ухудшения состояния здоровья на основании заключения медицинской комиссии; не освоения занимающимися минимальных объемов тренировочных нагрузок, утвержденных учебным планом; при прекращении (непосещении) занятий по собственной инициативе.

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

Спортивный отбор должен предусматривать проверку состояния здоровья, уровня физического развития и биологического возраста, психофизических качеств и состояния нервной системы. Следует учитывать, что низкий уровень оценки отдельных показателей (за исключением состояния здоровья, личностных качеств и двигательной одаренности) не является противопоказанием к отбору, если эти не совсем благоприятные признаки могут быть компенсированы высоким уровнем развития других определяющих качеств.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение, осуществляющее спортивную подготовку, только при сдаче контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки, наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра, при отсутствии противопоказаний к занятиям бадминтоном.

Минимальный возраст для зачисления в группу на этапе начальной подготовки составляет 8 лет.

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

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

Возрастные требования.

Психофизические требования.

При подготовке лиц, проходящих спортивную подготовку, важным аспектом является психофизическая подготовка, представляющая собой комплекс упражнений, позволяющих тренировать психику и вместе с этим развивать физические качества занимающегося. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества лиц, проходящих спортивную подготовку:

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

# 2.6 Предельные тренировочные нагрузки.

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

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

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

Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм занимающегося, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление занимающегося и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность занимающегося и на его психическое состояние.

# Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Объем тренировочной нагрузки | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 14 | 20 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 6 | 9 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 728 | 1040 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 208 | 312 | 468 |

Предельные тренировочные нагрузки определяются тренером с учетом пола, специализации, задач тренировочного процесса, индивидуальных особенностей занимающегося.

# Объем соревновательной деятельности.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учетом единства тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся 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 лиц, проходящих спортивную подготовку 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 лиц, проходящих спортивную подготовку к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

# Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Для успешной реализации программных требований лица, проходящие спортивную подготовку должны быть обеспечены спортивной экипировкой и оборудованием.

# Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| Оборудование, спортивный инвентарь | | | |
| 1 | Волан для бадминтона | штук | 300 |
| 2 | Гантели переменной массы от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 3 | Мяч набивной (медицинбол)  весом от 1 до 5 кг | 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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | |
| количество | срок эксплуа- тации (лет) | количество | срок эксплуа- тации (лет) |
| 1. | Ракетка для бадминтона | штук | на  занимающегося | - | - | 1 | 1 |
| 2. | Волан для бадминтона | штук | на  занимающегося | - | - | - | - |

Обеспечение спортивной экипировкой

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | |
| количество | срок эксплуа- тации (лет) | | количество | срок эксплуа- тации (лет) |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | |
| 1. | Костюм спортивный тренировочный зимний | штук | на  занимающегося | - | - | | 1 | 1 |
| 2. | Костюм спортивный  тренировочный летний | штук | на  занимающегося | - | - | | 1 | 1 |
| 3. | Кроссовки для спортивных залов | пар | на  занимающегося | - | - | | 1 | 1 |
| 4. | Спортивные брюки | пар | на  занимающегося | - | - | | 1 | 1 |
| 5. | Фиксаторы для голеностопа | комплект | на  занимающегося | - | - | | - | - |
| 6. | Фиксаторы коленных суставов | комплект | на  занимающегося | - | - | | - | - |
| 7. | Фиксаторы локтевых суставов | комплект | на  занимающегося | - | - | | - | - |
| 8. | Футболка | штук | на  занимающегося | - | - | | 1 | 1 |
| 9. | Шорты | пар | на  занимающегося | - | - | | 1 | 1 |

# 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 пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 № 134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тесто) Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (зарегистрирован Минюст России 21.06.2016, регистрационный № 42578);
* обеспечение спортивной экипировкой;
* 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.

# Требования к качественному и количественному составу групп подготовки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | | Требования к уровню подготовки | |
| название | Продолжительность | результаты выполнения этапных нормативов | спортивный разряд или спортивное звание |
| ЭНП | 2 года | выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки | б/р, 3 юношеский разряд |
| ТЭ (СС) | 5 лет | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачислени*я* на этап спортивной подготовки | 2 юношеский – 1 взрослый |

|  |  |
| --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 10 – 16 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 8 – 10 |

# Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам.

В индивидуальных планах определяются задачи на весь планируемый период, перечисляются основные средства тренировки, указываются контрольные нормативы, контрольные старты, сроки диспансеризации, медицинских обследований, средства и сроки реабилитационных мероприятий, активного отдыха, предполагаемые спортивные результаты по годам.

Характерные особенности этапа централизованной подготовки – наличие строгого режима дня, разнообразие спарринг-партнеров, четко организованное питание и восстановительные процедуры. Это осуществляется только на тренировочных сборах.

Существует два способа проведения тренировочных сборов: традиционный и нетрадиционный.

* + 1. Традиционный план тренировочных сборов.

Планируется понедельно, включая от 1 до 3, реже до 4-5 традиционных недельных микроциклов тренировки. Величина и направленность тренировочных нагрузок от 1-го к последнему микроциклу постепенно изменяется за счет возрастания количества специализированных тренировочных заданий, заметного снижения общеподготовительных нагрузок и частичного сокращения затрат времени на специально- подготовительные нагрузки. Непосредственно перед соревнованием планируется банный день и 1-2 дня отдыха с обязательным ознакомлением за день до соревнования с местом, инвентарем и другими условиями предстоящего состязания.

Рекомендации:

* величина нагрузки в начале предпоследней недели сбора для подготовки к турнирным соревнованиям достигает своего максимума, а затем в течение 10-12 дней снижается и остается неизменной на уровне, необходимом для демонстрации наивысших достижений;
* программа тренировочного сбора должна совпадать с режимом и графиком предстоящего соревнования;
* общеподготовительные тренировки в течение дня должны проводиться после специализированных тренировок на ковре.
  + 1. Нетрадиционный или маятниковый план тренировочного сбора. Составление такого плана идет по принципу «от конца к началу».

Прежде всего, обозначаются дни соревнований. Предыдущий день является последним в цикле, т.е. нагрузка минимальная. Затем планируют подводящий цикл. На 1-й тренировочный день сбора спланирован регулировочный микроцикл.

Содержание маятникового плана должно учитывать:

* длительность основных микроциклов составляет 3-4 дня, т.е. на 1 день больше предстоящих соревнований. Этим обеспечивается запас прочности;
* длительность регулировочных микроциклов ровна 2-м дням. Это достаточно, чтобы восстановить специальную работоспособность;
* продолжительность каждой пары основных и регулировочных микроциклов составляет 6 дней;
* ритмизация работоспособности бадминтонистов достигается за счет более чем трехкратной смены основных и регулировочных микроциклов.

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

Перечень тренировочных сборов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | Оптимальное число участников сбора |
| Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | Этап начальной подготовки |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | |
| 1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 18 | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 14 | - |
| 3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 14 | - |
| 4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | - |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | |
| 1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку |
| 2. | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | До 5 дней, но не более 2 раз в год | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 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 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 5. | Просмотровые для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта) | До 60 дней | - | В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической  культуры и спорта. |

Персональный состав участников сборов в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым руководителем организации, осуществляющей спортивную подготовку.

# 2.11 .Структура годичного цикла.

**Структура годичных и многолетних циклов**

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности лиц, проходящих спортивную подготовку и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность лиц, проходящих спортивную подготовку и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором занимающийся начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижении.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей лиц, проходящих спортивную подготовку, их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время занимающийся должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировка, - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности занимающегося к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годичного или полугодичного.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства занимающегося этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у лиц начинающих спортивную подготовку.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением врабатываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков. С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, занимающиеся испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство лыж», «чувство воды», «чувство планки» и т.д.). В состоянии спортивной формы занимающиеся тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях.

Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, занимающиеся находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;

б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодичном).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

1. направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;
2. уровень развития спортивной формы;
3. устойчивость (стабильность) спортивной формы;
4. своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений занимающегося в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревновании в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй - позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности занимающегося в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному, или мировому рекорду.

Третий критерий свидетельствует о способности занимающегося сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации занимающимся результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего.

Четвертый - говорит об умении занимающегося показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного занимающегося в период ответственных соревнований. У одних занимающихся может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других - при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер.

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

1. приобретения;
2. относительной стабилизации;
3. временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме лиц, проходящих спортивную подготовку под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счете обусловливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у занимающихся подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

***Подготовительный период*** соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный - фазе ее стабилизации, а переходный - фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У лиц, начинающих спортивную подготовку общеподготовительный период более продолжителен, чем специально- подготовительный. По мере роста спортивной квалификации занимающихся длительность обще подготовительного этапа сокращается, а специально- подготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных занимающихся удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке лиц, проходящих спортивную подготовку, как правило, на общеподготовительном этапе не используется. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на обще подготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья занимающихся.

Основная направленность специально-подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки занимающихся, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке лиц, проходящих спортивную подготовку начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

# Типы и структура мезоциклов.

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности лиц, проходящих спортивную подготовку.

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, возраста и подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), околомесячных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

* втягивающий;
* базовый;
* контрольно-подготовительный;
* предсоревновательный;
* соревновательный;
* восстановительный.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе лиц, проходящих спортивную подготовку.

*Втягивающий* мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У лиц, проходящих спортивную подготовку невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации занимающихся, большое внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности занимающегося.

*Базовый* мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей лиц, проходящих спортивную подготовку в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть обще подготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

*Контрольно – подготовительный* мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

*Предсоревновательные* мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей занимающегося в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для занимающегося или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для занимающегося условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно- соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

*Соревновательные мезоциклы* - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

*Восстановительные мезоциклы* подразделяются на восстановительно- подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление лиц, проходящих спортивную подготовку после серии основных соревнований, требующих не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

*Восстановительно-поддерживающие мезоциклы* также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для занимающегося. Для того, чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием занимающегося в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

Варианты структуры подготовительного периода.

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем в интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

1. общей продолжительности подготовительных периодов и календаря

спортивно-массовых мероприятий;

1. возраста, квалификации, стажа лиц, проходящих спортивную подготовку;
2. условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки лиц, проходящих спортивную подготовку на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы. Подобное сочетание типов мезоциклов характерно для «сезонных» видов спорта.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка лиц, проходящих спортивную подготовку к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм лиц, проходящих спортивную подготовку к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка лиц, проходящих спортивную подготовку к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий.

Занимающиеся участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

***Соревновательный период.***

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств обшей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально- подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у лиц, проходящих спортивную подготовку зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого занимающегося. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности лиц, проходящих спортивную подготовку.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода.

Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает.

***Переходный период***.

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий,спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм. Если не было регулярных занятий, достаточных нагрузок, мало выступлений в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

# Методическая часть.

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

# Проведение тренировочных занятий

При проведении тренировочных занятий необходимо придерживаться закономерностям тренировочного процесса учитывающих единство человека и внешней среды, функциональная взаимосвязь органов и систем в организме человека, соответствие тренировочных нагрузок функциональным и адаптационным возможностям организма, регулярность тренировки, вариативность ее, органическая взаимосвязь общей и специальной подготовки, компенсация в восстановительных процессах, сознательное активное отношение занимающихся к тренировке, наглядность в процессе обучения, и т.д.

# Основными являются пять принципов: всесторонность, специализация, постепенность, повторность и индивидуализация.

**Всесторонность.** К определению этого принципа относятся повышение уровня всестороннего развития организма, при тесной взаимосвязи всех его органов и систем, психических процессов и физиологических функций. Общее физическое развитие в юные годы — это не только залог дальнейшего спортивного мастерства, но и основа здоровья и трудоспособности в зрелом возрасте.

**Специализация.** Получение изменения в организме занимающегося, отвечающие требованиям избранного вида спорта посредством специфически направленных упражнений. В зависимости от возраста, подготовленности занимающихся специфические средства имеют разное соотношение с общеразвивающими физическими упражнениями. На пути к высшему мастерству доля упражнений специальной направленности в общем объеме тренировки возрастает.

**Постепенность.** Принцип, предусматривающий непрерывное постепенно повышение нагрузки в тренировке, увеличение объема и интенсивности тренировочной работы. Этот процесс рассчитан на годы. Тренировочные нагрузки повышаются ступенчато, но неравномерно, в зависимости от совершенствования функций. В каждом последующем цикле нагрузка несколько выше, чем в предыдущем с целью закрепить достигнутые изменения в органах и системах, добиться стабильности в спортивной технике. Для полного восстановления организма необходимы циклы пониженной нагрузки. Такое волнообразное повышение тренировочной нагрузки определяет и методику подготовки в бадминтоне, которая основана на логических принципах: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. От простого к сложному — это постепенное усложнение упражнений. От легкого к трудному — это постепенное повышение физической нагрузки при подготовке лиц, проходящих спортивную подготовку. От известного к неизвестному — это определение последовательности в методике подготовки. Необходимо, чтобы постепенность в повышении нагрузки соответствовала силам и возможностям лиц, проходящих спортивную подготовку.

**Повторность.** Многократное повторение упражнений позволяет достичь прочных изменений в органах и системах занимающегося, закрепить навыки и знания, повысить спортивные результаты. Принцип предусматривает повторение не только отдельного упражнения, но и тренировочных занятий, циклов. Чтобы повторность была оптимальной, необходимо правильно сочетать работу и отдых, утомление и восстановление, уточнять ее с помощью данных, результатов педагогических наблюдений тренера и субъективных ощущений занимающегося. Чем легче упражнение, тем больше число повторений и меньше интервалы отдыха, и наоборот, чем сложнее упражнение, тем меньше повторений и больше интервалы отдыха. Повторность упражнений, связанных с овладением техники, зависит не только от координационных трудностей, но и от интенсивности и характера выполнения. Основное правило при овладении техникой движений сводится к следующему: изучаемое движение должно выполняться свободно, без излишнего напряжения. Предельное напряжение нецелесообразно до тех пор, пока не будет освоена необходимая координация движения.

**Индивидуализация** — это построение тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей занимающегося: его функциональных возможностей, волевых качеств, трудолюбия и т. п. Индивидуальные особенности занимающегося изучаются прежде всего посредством педагогических наблюдений, врачебного контроля, контрольных упражнений на силу, быстроту, выносливость, гибкость, технику и т. п. Такие данные о занимающемся позволяют определить его слабые и сильные стороны и, исходя из них, составить планы подготовки с соответствующими индивидуальными поправками.

Эти основные принципы и правила взаимосвязаны в едином процессе построения тренировки и их следует учитывать при составлении и реализации тренировочных планов лиц, проходящих спортивную подготовку.

# Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

* + - 1. Общие требования охраны труда.
         1. К занятиям по бадминтону допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
         2. При проведении занятий по бадминтону возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

Травмы при столкновениях и нарушениях правил проведения игры, при падении на мокром, скользком полу или площадке.

* + - * 1. Занятия по игре в бадминтон должны проводится в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой поверхностью.
        2. При проведении занятий по бадминтону должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.
        3. Тренер и занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
        4. О каждом несчастном случае с занимающимися тренер обязан немедленно сообщать администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
        5. В процессе занятий тренер и занимающиеся должны соблюдать правила проведения игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
        6. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствие с правилами внутреннего распорядка и, при необходимости, подвергаются проверке знаний норм и правил охраны труда.
      1. Требования охраны труда перед началом занятий.
         1. Тщательно проветрить спортивный зал.
         2. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
         3. Проверить надежность установки и крепления стоек, другого спортивного инвентаря и оборудования.
         4. Убедиться в отсутствии посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
         5. Провести разминку.
      2. Требования охраны труда во время занятий
         1. Добиться дисциплины, точного выполнения указаний тренера.
  1. Иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленные с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья занимающихся.
  2. Строго выполнять правила проведения подвижных игр.
     1. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.
  3. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного инвентаря и оборудования.
  4. При получении травмы без промедления оказать первую помощь пострадавшему.
  5. Сообщить об этом администрации спортивного учреждения, а при необходимости, отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
  6. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать занимающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

1. Требования охраны труда по окончании занятий.
   1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.
   2. Тщательно проветрить спортивный зал.
   3. Снять спортивную формы и спортивную обувь. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

# Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Результативность тренировочного процесса во многом зависит от качественного контроля за тренировочными и соревновательными нагрузками и в первую очередь от контроля за такими показателями, как суммарный объем (ч), суммарный объем работы (кг), суммарный объем работы (км), количество тренировочных дней, количество тренировочных занятий, количество соревнований. Эффективность тренировочного процесса будет значительно выше, если будут учитываться и другие параметры, такие, как суммарный объем работы различной направленности, объем работы, затраченный на общую и специальную подготовку, а также на техническую, тактическую, психологическую и теоретическую подготовку. Известно, что все виды работы взаимосвязаны и не могут оказывать изолированного воздействия. Наилучших результатов от качества построения тренировочного процесса можно добиться в случае учета нагрузки, направленной на развитие определенных качеств, таких, как скоростно-силовые способности, различные виды выносливости, гибкости и т. д., предполагая при этом, что техническая, тактическая, психологическая и другие виды подготовки совершенствуются параллельно с двигательными.

1. Максимальное потребление кислорода, мл/кг в 1 мин.
2. Максимальная вентиляция легких, л.
3. Максимальный кислородный долг, л.
4. Максимальное содержание лакта-та в крови, ммоль Время максимальных показателей \'о2 Время удержания максимальных величин Vo\* VE
5. Уровень ЧСС, VE, VQ2, лактата во время выполнения стандартной нагрузки.
6. Уровень ЧСС, лактата непосредственно после выполнения стандартной нагрузки и продолжительность восстановления указанных показателей к исходному уровню Показатель отношения VQ2 в процессе соревновательной деятельности к VQ2 способностями. Кроме того, более детальный контроль предусматривает также учет количества тренировочных занятий с различной преимущественной направленностью, а также количество основных и второстепенных соревнований.

Учитывая перечисленные показатели, можно достаточно точно определить характер тренировочных нагрузок в различных структурных образованиях. Сопоставляя их с результатами предыдущей работы, оптимизировать программу последующих тренировочных циклов и отдельных тренировочных занятий.

В условиях зала для этой цели используют десятикратное выполнение упражнения, т. е. имитация перемещений с максимальной скоростью по 7 точкам 10X40 с, с паузами отдыха 30 с. Работоспособность в этом тесте определяется по степени интенсивности восстановления в интервалах отдыха (замеряется пульс в течение 10 с после работы), которая косвенно отражает уровень аэробных возможностей.

# Планирование спортивных результатов

Занятия бадминтоном предполагают формирование у лиц, проходящих спортивную подготовку установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных лиц, проходящих спортивную подготовку различен, общее же – в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков лиц, проходящих спортивную подготовку в бадминтоне. Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств занимающегося.

При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей занимающегося применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями занимающегося, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

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

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

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

Врачебно-педагогический контроль.

Различают первичное медицинское обследование, углубленное медицинское обследование (УМО) и дополнительное медицинское обследование.

Перед началом занятий, как правило, проводится первичное обследование, которое включает общий и спортивный анамнез, исследование физического развития, функциональные пробы. Диспансерное обследование обязательно включает в себя электрокардиографию, обследование терапевтом, невропатологом, гинекологом, хирургом, ларингологом, стоматологом. Обобщая результаты медицинского обследования, тренер, совместно с врачом, делают заключение о состоянии здоровья занимающегося, назначают, если это необходимо, лечение, определяют предел допустимых нагрузок. УМО проводится два раза в год. Делается это в конце подготовительного и соревновательного периодов. Используя УМО, оценивают состояние здоровья и физического развития, влияние тренировочной работы на организм занимающегося. Обнаружив отклонения в здоровье, вносят коррекцию в тренировочный процесс, назначают лечебные и восстановительные мероприятия непосредственно перед соревнованиями; могут проводиться дополнительные обследования.

Контроль за уровнем психической работоспособности

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

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

Биохимический контроль.

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

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

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

Этап начальной подготовки.

Задачи. Для группы начальной подготовки 1-го года подготовки:

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

Задачи для группы начальной подготовки 2-го года обучения:

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

Программный материал.

***Теоретическая подготовка:***

- занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека;

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

***Практическая подготовка.***

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

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

*Специальная физическая подготовка*.

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

*Техническая подготовка*.

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

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

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

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

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

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

*Контроль подготовки.*

Качество подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку находится под постоянным контролем тренера.

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

Тренировочные группы 1-го и 2-го годов обучения. Задачи:

1. Отбор детей, перспективных для углубленной тренировки основ техники и тактики бадминтона. На этом этапе определяются потенциальные возможности лиц, проходящих спортивную подготовку в постоянном совершенствовании физических качеств, быстром овладении техническими приемами и тактикой игры, формировании психо - физических показателей, характерных для игроков высокого класса.
2. Дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие лиц, проходящих спортивную подготовку, работа по развитию качеств, уровень которых является недостаточным для данного этапа подготовки. Применение широкого комплекса средств физического совершенствования: спортивные игры, другие виды спорта, разнообразные виды активного отдыха, использование природных факторов - солнца, воздушных ванн, гидропроцедур.
3. Развитие специальных для бадминтона физических качеств (быстрота ударных движений, передвижений, смена игровых позиций и стоек, игровая выносливость), повышение их уровня с помощью специальных средств, применяемых в бадминтоне - тренажеров и приспособлений, имитации элементов техники, передвижений и их сочетаний, а также педагогических методов.
4. Обучение широкому арсеналу технико-тактических приемов игры.
5. Разнообразные способы подач, и их приема, ударов, перемещений, их совершенствование и применение в соревновательных условиях.
6. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, зачеты по теории игры, практике организации тренировочного процесса и судейства соревнований.

Программный материал.

***Теоретическая подготовка.***

* + - История развития бадминтона.
    - Любительский и профессиональный бадминтон в России.
    - Всероссийская федерация бадминтона
    - Основы техники бадминтона.
    - Техника подач.
    - Прием подач.
    - Использование физических упражнений в домашних условиях для развития специальных физических качеств - упражнения для ног, растяжка, пресс, кисть.
    - Режим для занимающегося. Сон. Регулярность питания, калорийность пищи и ее витаминизация. Личная гигиена одежды, обуви, тела.
    - Правила техники безопасности.

***Практическая подготовка.***

1. Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей лиц, проходящих спортивную подготовку, по повышению функциональных возможностей их организма.

Применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки.

Расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам. Использование для целей общей физической подготовки занятий другими видами спорта (легкая атлетика, плавание, спортивная гимнастика, акробатика).

1. Специальная физическая подготовка.

Развитие специальных физических качеств, необходимых занимающемуся для достижения высоких результатов в бадминтоне, интенсификация тренировочного процесса. Использование имитационных упражнений - для совершенствования ударных движений, передвижений. Повторение упражнений, применявшихся на предыдущем этапе подготовки. Применение тренажеров и приспособлений.

*Технико - тактическая подготовка.*

Повторение материала предыдущего этапа подготовки: имитация передвижений, ударов, сочетание ударов справа и слева, игра на счет. Повышение скорости обработки всех ударов, многоваланка. Индивидуализация стиля игры в зависимости от особенностей физического развития, психофизиологических показателей и склонностей учащихся. Игры на счет с применением различных заданий. Соревнования в группах.

Участие в квалификационных турнирах. Занимающиеся тренировочных групп принимают участие за подготовительный год не менее, чем в четырех турнирах. Программные требования по психологической подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю и инструкторской и судейской практике изложены в соответствующих разделах.

*Контроль подготовки.*

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

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

Для оценки уровня физической подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку рекомендуются нормативы.

Тренировочные группы 3-го - 5-го годов обучения. Задачи:

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

Зачеты по практике организации и проведения занятий и соревнований. Выполнение разрядных нормативов, достижение на соревнованиях результатов, запланированных тренером.

Программный материал.

***Теоретическая подготовка.***

Развитие физической культуры и спорта в Российской федерации в наши дни.

Пути развития детского спорта в стране.

Техника бадминтона.

Просмотр видеозаписей игр и техники выполнения ударов.

Тренировка в домашних условиях, упражнения для развития специальных физических качеств.

Правила техники безопасности.

Личная гигиена. Режим дня. Сон. Питание. Значение средств закаливания организма.

***Практическая подготовка***.

Общая физическая подготовка.

Для общего развития применяются средства и упражнения предыдущего этапа подготовки.

Особое внимание уделяется развитию скоростной скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости. Спортивные игры - баскетбол, флорбол, футбол, теннис. Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног, туловища.

*Специальная физическая подготовка.*

Продолжение работы по развитию специальных физических качеств и способностей, характерных для ведущих игроков мира. Широкое применение в занятиях имитационных упражнений, как средства тренировки наиболее необходимых для игры групп мышц. Повышение уровня функциональной работоспособности организма при помощи технических средств: тренажеров, приспособлений и педагогических методов. Повторение упражнений предыдущего этапа подготовки.

*Технико- тактическая подготовка.*

Повторение материала предыдущего этапа подготовки. Повышение скорости передвижений и выполнения всех ударов. Отработка ударов на площадке, тренировка подач и их приема. Тренировка комбинаций для одиночных, парных и смешанных игр. Изучение технико-тактических действий в парах. Индивидуальные тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей стиля игры. Тренировочные игры, участие в соревнованиях. Программные требования по психологической подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю, восстановительные мероприятия и инструкторской и судейской практике изложены в соответствующих материалах.

*Контроль подготовки.*

Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке проводятся в учебно-тренировочных группах 3-5 годов подготовки один раз в год в конце подготовительного года. Контрольные нормативы приведены в таблице.

# Рекомендации по организации психологической подготовки.

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

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

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

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

# Этап начальной подготовки.

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

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

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

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

Определение интереса занимающихся к прослушанному материалу.

Выявление детей, обладающих устойчивым вниманием.

# Тренировочный этап.

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

Работа по расширению психологических методов воздействия на занимающихся.

Задачи тренера на этом этапе:

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

Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:

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

# Планы применения восстановительных средств.

Огромную важность имеет восстановление возможностей занимающегося до исходного уровня.

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

# Этап начальной подготовки.

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

Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха.

Эмоциональность занятий за счет использования на тренировке подвижных игр и эстафет.

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

# Тренировочный этап.

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

Средства восстановления:

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

# Планы антидопинговых мероприятий.

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 02.10.2012 г. №267 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной [конвенции](consultantplus://offline/ref%3D95D3E951CC7559C54F293BEE557CFD427BE50F7F9DB29FEEAEDD2876T7MDL) о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным [законом](consultantplus://offline/ref%3D95D3E951CC7559C54F293EE1567CFD427EE3067A97B29FEEAEDD2876T7MDL) от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение ответственного лица за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;
2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;
3. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;
4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;
5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг-контроля и реализации мер по борьбе с допингом в спорте.

# Планы инструкторской и судейской практики.

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

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

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

# Тренировочные группы.

Привитие навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в младших группах.

Овладение терминологией бадминтона и применение ее в занятиях. Овладение основами методики построения тренировочного занятия - разминка, основная часть урока и заключительная часть.

Развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять. Самостоятельное составление планов тренировок. Ведение дневников самоконтроля. Анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

Изучение основных правил соревнований, систем проведения. Ведения протоколов соревнований. Судейство командных, одиночных и парных соревнований.

# Система контроля и зачетные требования.

# 4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в бадминтон.

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

# Скоростные способности.

Под скоростными способностями занимающегося понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

# Мышечная сила.

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

# Вестибулярная устойчивость.

Вестибулярная устойчивость *-* это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

# Выносливость.

Выносливость- это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

# Гибкость.

Гибкость**-**это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

* анатомических особенностей суставов;
* эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
* способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц- антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

# Координационные способности.

Ловкость- сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

# Телосложение.

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей юных занимающихся, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа.

Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

# Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц,

**проходящих спортивную подготовку.**

# Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки занимающихся на этапе начальной подготовки.

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на этапе начальной подготовки проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

1. бег 30 м со старта;
2. челночный бег 10х9 м;
3. бег 800 м;
4. подъем туловища из положения лежа на спине;
5. сгибание-разгибание рук в упоре лежа;
6. сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин;
7. подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин;

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в протоколы тестирования, которые хранятся в организации.

# Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе.

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

1. бег 30 м со старта;
2. челночный бег 10х9 м;
3. бег 800 м;
4. подъем туловища из положения лежа на спине;
5. сгибание-разгибание рук в упоре лежа;
6. сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин;
7. подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин;

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в протоколы тестирования, которые хранятся в организации.

# Виды контроля общей и специальной физической, спортивно- технической и тактической подготовки.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности лиц, проходящих спортивную подготовку на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

* + 1. Этапный контроль.
    2. Текущий контроль.
    3. Оперативный контроль.

**Этапный контроль** позволяет оценить этапное состояние занимающегося, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния занимающегося являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

**Текущий контроль** направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями занимающегося. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

**Оперативный контроль** предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме занимающегося, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма лиц, проходящих спортивную подготовку на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку предполагает оценку реакций организма, занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

*Оценка физической подготовленности* складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

*Оценка технической подготовленности* - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

*Оценка тактической подготовленности* - оценке целесообразности действий занимающегося, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

*Оценка состояния подготовленности* занимающегося проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

*Оценка состояния здор*овья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, занимающиеся сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой занимающиеся сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у лиц, проходящих спортивную подготовку уровня общей и специальной физической подготовки.

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

Результатом реализации Программы является:

# На этапе начальной подготовки:

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

# На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

* общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
* приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта бадминтон;
* формирование спортивной мотивации;
* укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Для отбора занимающихся к этапу спортивной подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности занимающегося и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

* комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно- силовых качеств, выносливости;
* нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег на 30 м (не более 6 с) | Бег на 30 м (не более6,5) |
| Координация | Челночный бег6х5 м (не более 12с) | Челночный бег6х5 м (не более 13,5с) |
| Скоростно- силовые | Прыжок в длину с места  (не менее 165 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 152 см) |
| Метание волана (не менее 5 м) | Метание волана (не менее 4 м) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 7 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 4 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола) | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола) |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег на 30 м (не более 5,1 с) | Бег на 30 м (не более 5,9) |
| Координация | Прыжки боком через Гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 16 раз) | Прыжки боком через Гимнастическую скамейку за 30 с (не меее 12 раз) |
| Челночный бег 6х5 (не более 11 с) | Челночный бег 6х5 (не более 12 с) |
| Скоростно- силовые | Прыжок в длину с места (не менее 195 см) | Прыжок в длину с места (не менее 185 см) |
| Метание волана (не менее 6,5 м) | Метание волана (не менее 5,5 м) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 12 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 7 раз) |
| Скоростная выносливость | Бег 400 м  (не более 1 мин 20 с) | Бег 400 м  (не более 1 мин 50 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) |

Иные спортивные нормативы

|  |  |
| --- | --- |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

# Методические указания по организации тестирования.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

* информирование занимающегося о целях проведения тестирования;
* ознакомление занимающегося с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
* обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий занимающимся;
* сохранение нейтрального отношения к занимающимся, уход от подсказок и помощи;
* соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
* обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
* ознакомление занимающегося с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
* решения серии этических и нравственных задач;
* накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
* обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

# Методические указания по организации медико- биологического сопровождения тренировочного процесса.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с [Порядком](consultantplus://offline/ref%3D1A396B972373D9F791BD83976084B29F093F745F9C8C0D44050F1CF52922D87FBC8BBBEED7BE50D3N203G) оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.2.6.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

* периодические медицинские осмотры;
* углубленное медицинское обследование лиц, проходящих спортивную подготовку не менее двух раз в год;
* дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
* врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочные и соревновательные нагрузки;
* санитарно-гигиенический контроль режима дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
* медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
* контроль за питанием лиц, проходящих спортивную подготовку и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». П.2).

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

# 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.

Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта

«бадминтон», включают в себя:

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки;

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

Методика проведения тестирования физической подготовленности перед тем, как приступить к тестированию учащихся, необходимо провести разминку, которая должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

***Тест 1*** - «Бег 30,60,100 метров». Тест предназначен для выполнения физических качеств «быстрота».

*Методика выполнения*. С высокого старта с опорой на руку на беговой дорожке стадиона или на ровной поверхности. Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

***Тест 2*** - «Прыжок в длину с места». Тест предназначен для оценивания скоростной силы ног.

*Методика проведения*. Прыжок выполняется из исходного положения стоя, стопы вместе или немного врозь. Занимающийся делает взмах руками назад с одновременным полуприседом и, отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Лучший результат из трех попыток фиксируется с точностью до 1 см по пяткам в момент приземления.

***Тест 3*** - «Бег на 1000-5000 метров». Тест предназначен для оценивания физических качеств «выносливость».

*Методика выполнения*. Бег на 1000 м. проводится на стадионе или ровной местности, по грунтовой дорожке. Время засекают с точностью до 0,1 секунды. Тест 4 - «Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки заголовой», ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений в одной попытке за 30 секунд.

***Тест 4*** - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)

Руки на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят, если его опустить - согнется спина. Делая упражнение, следить за тем, чтобы грудь опустилась к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет выполнение упражнения. Не менее грубой ошибкой является и опускание плеч к кистям. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей. У девушек сгибание и разгибание рук выполняется в упоре лежа на гимнастической скамейке.

# Информационное обеспечение

1. **Мачнев В.М. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи: Методические указания. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. - 27 с.**

# Галицкий А.В. Марков О.М. Азбука бадминтона. - М.: ФиС,

**1970. - 92 с.**

# Глебович Б.В. Постников А.А. Бадминтон для детей. - М.: ФиС,

**1967. - 159 с.**

# Рыбаков Д.П. Штильман М.И. Основы спортивного бадминтона. - М.: ФиС, 1978. - 150 с.

1. **Смирнов Ю.Н. Бадминтон: Учебник. - М.: ФиС, 1989. -159 с.**

# Уроки бадминтона Всемирной федерации бадминтона. Уровень образования 1. - Режим доступа [Электронный ресурс] http:

**//**[**www.youtube.com/watch?v=0H2QpB1**](http://www.youtube.com/watch?v=0H2QpB1)**qhPA&list=PL1132B45B30FD92 D3, - свободный. - Заглавие с экрана на английском языке.**

1. **Уроки бадминтона от тренера Ли. Перевод В. Винецкого. - Режим доступа [Электронный ресурс] -** <http://www.badminton.net.ua/badminton/Training/>**- свободный. - Заглавие с экрана.**

# Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика. - Ульяновск, ОАО "Первая Образцовая типография", филиал "Ульяновский дом печати", 2012. -344 с.

# 6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Соревнования – социальный феномен, без которого не мыслится существование спорта. Спортивное соревнование по бадминтону состоит из элементов: предмета состязаний, судейства, участников и зрителей. Основным продуктом спортивного соревнования является результат (занятое место, победа, зрелище).

Все проводимые соревнования являются основными или вспомогательными. К основным соревнованиям относятся те, по результатам которых определяется спортивная квалификация и присваиваются звания победителей или чемпионов. К вспомогательным соревнованиям относятся: контрольные, показательные, товарищеские, сокращенные (блицтурниры).

*Контрольные* встречи проводятся с целью подготовки и проверки готовности лиц, проходящих спортивную подготовку к предстоящим основным соревнованиям.

*Тренировочные* встречи проводятся в учебно-тренировочных целях или в плане традиционных соревнований. Они планируются между отдельными командами или организуются для групп команд.

*Показательные* старты служат для популяризации бадминтона.

*Сокращенные* соревнования проводятся в течение нескольких часов. Их планируют в праздничные дни, на открытие и закрытие сезона. Старты проводят по сокращенному времени.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных, физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации. Составляется ежегодно.