

ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА
НИЖНЕГО НОВГОРОДА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО БАДМИНТОНУ»

Принято на заседании тренерского совета		«УТВЕРЖДЕНО» приказом директора МБУ «СШОР по бадминтону»
Протокол № <u>4</u> от <u>26.10.2018</u> г.		от <u>29.12.2018</u> г. № <u>214</u>

Программа
спортивной подготовки по виду спорта
БАДМИНТОН

*(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной
подготовки по виду спорта бадминтон, утвержденного приказом Министерства
спорта Российской Федерации от 19 января 2018 года № 37)*

Срок реализации не ограничен

Нижний Новгород
2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	
1.1.	Характеристика вида спорта «Бадминтон» и его отличительные особенности	
1.2.	Специфика организации тренировочного процесса	
1.3.	Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины)	
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	
2.1.	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»	
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Бадминтон»	
2.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности	
2.4.	Режимы тренировочной работы	
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	
2.6.	Предельные тренировочные нагрузки	
2.7.	Объем соревновательной деятельности	
2.8.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	
2.9.	Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки	
2.10.	Объем индивидуальной спортивной подготовки	
2.11.	Структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований	
3.2.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	
3.3.	Планирование спортивных результатов	
3.4.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	
3.5.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	
3.6.	Рекомендации по организации психологической подготовки	
3.7.	План применения восстановительных средств	
3.8.	План антидопинговых мероприятий	
3.9.	План инструкторской и судейской практики	
4.	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 по виду спорта «Бадминтон»	

4.2.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки	
4.3.	Виды контроля общей и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля	
4.4.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования	
5.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ	
5.1.	Список литературных источников	
5.2.	Перечень Интернет- ресурсов, аудиовизуальных средств	
6.	ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПРОГРАММЫ (Приложение)	

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта бадминтон (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с действующими на сегодняшний день изменениями, Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бадминтон, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 года № 37 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бадминтон» При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Нормативная часть Программы определяет продолжительность этапов спортивной подготовки, соотношение объемов тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, предельные тренировочные нагрузки, объем соревновательной деятельности, режимы тренировочной работы, возраст для зачисления на этапы, медицинские и психофизические требования лиц, проходящих спортивную подготовку, требования к количественному и качественному составу групп на этапах подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структуру годичного цикла, требования к экипировке, инвентарю и оборудованию.

Программный материал содержит методические рекомендации по планированию и организации тренировочной работы - системы многолетней спортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки, до этапа высшего спортивного мастерства в соответствии с требованиями к технике безопасности тренировочных занятий и соревновательных мероприятий, планированию спортивных результатов, организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля, организации психологической подготовки, инструкторско-судейской практики, применению восстановительных средств и проведению антидопинговых мероприятий.

Система контроля и зачетные требования отражают критерии подготовки на каждом этапе с учетом возраста, влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта, требования к результатам реализации Программы на каждом этапе, дающие право перевода на следующий этап спортивной подготовки, виды контроля и комплексы контрольных упражнений для оценки физической, специальной физической, технической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля, а также методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Программа является нормативным локальным документом учреждения по организации спортивной подготовки в СШОР и обязательна к применению тренерами.

1.1. Характеристика вида спорта «бадминтон» и его отличительные особенности.

Бадминтон- это игра мячом с перьями (воланом). В игре могут участвовать двое (одиночная игра) или четверо (парная игра). Местом для игры служит ровная закрытая от ветра площадка с установленной посередине сеткой, верхний край которой натянут на высоте 155 см от уровня пола. Площадка представляет собой прямоугольник с размерами: 13,4 м x 5,18 м – для одиночных игр и 13,4 м x 6,1 м – для парных игр. Ширина всех линий 2,8 см (входит в размеры площадки). Игроки занимают противоположные стороны площадки и выполняют поочередно удары по волану с

помощью ракетки, стремясь послать волан через сетку в сторону противника. Цель – приземлить волан на стороне противника, попав в размеры площадки.

Современный бадминтон развился из древней игры, в которую более 2000 лет назад играли в Греции, Китае, Японии, Индии, странах Африки. Название игры берет свое происхождение от предместья Лондона – города Бадминтон, где английскими офицерами, служившими в Индии, был образован первый бадминтонный клуб «Фолькстоун». Первые правила бадминтона были опубликованы в 1860 году в Англии, в их основу легли правила индийской игры «роопа». Некоторые пункты сохранились и до настоящего времени. В марте 1898 года в Англии состоялся первый официальный турнир по бадминтону. В 1934 году образована Международная федерация бадминтона. В настоящее время ее членами являются 179 национальных федераций. Бадминтон включен в программу летних Олимпийских Игр с 1992 года. Как вид спорта выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по бадминтону представлен в таблице № 1.

Таблица №1

Дисциплины вида спорта – БАДМИНТОН
(номер - код – 0240002611Я)

Дисциплины	Номер-код
Одиночный разряд	0240012611Я
Парный разряд	0240022611Я
Смешанный парный разряд	0240032611Я
Командные соревнования	0240042611Я

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

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

Командные соревнования проводятся среди:

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

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

Бадминтон относится к игровым ациклическим сложно - координационным видам спорта.

К отличительным особенностям бадминтона относятся следующие признаки:

- взрывной характер и быстрота передвижений, обусловленные быстрым темпом игры;
- скоростно-силовой характер выполнения технических приемов с максимальным сокращением подготовительных действий для быстрого завершения розыгрыша в свою пользу;
- высокий уровень зрительной концентрации на действиях соперника и движении волана;
- быстрота мышления и принятия игровых решений в условиях регионального и глобального утомления спортсмена;

- высокий уровень развития функциональных систем организма (сердечно-сосудистой и дыхательной), координационных навыков и умений, способности своевременно переключаться на различные режимы работы, проявлять лучшие свои качества в напряженных игровых ситуациях.

Все эти особенности и определяют структуру физических качеств бадминтониста, основными из которых следует выделить быстроту во всех ее проявлениях, гибкость, ловкость, выносливость.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса.

1.2.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта бадминтон определяются в данной Программе и учитываются при:

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

1.2.2. Основой спортивной подготовки в бадминтоне является тренировочная работа на площадке (корте) с применением ракетки и волана, поэтому для полноценной подготовки спортсменов необходимы спортивные залы с определенными размерами и критериями по высоте и освещенности. Бадминтонный волан в виду особенности строения и специфики материалов, используемых в изготовлении (гусиное перо), является спортивным инвентарем краткосрочного пользования и используется преимущественно на более высоких этапах подготовки.

1.2.3. В качестве основного принципа организации тренировочного процесса на первом этапе спортивной подготовки предлагается спортивно-игровой принцип, позволяющий подвести одновременно занимающихся детей с разной физической готовностью к одному уровню физической и специально-физической готовности, на базе которого объясняется понимание игры, ее технические и тактические особенности, присущие разным игровым разрядам (дисциплинам).

Тренировочный процесс строится с учетом естественного и постепенного повышения тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья, развития специфических качеств, необходимых в избранном виде спорта, развития устойчивого интереса к дальнейшим занятиям бадминтоном, владения техническим арсеналом ударов, спецификой перемещений по корту, тактического ведения игры.

1.2.4. Планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

1.2.5. Тренировочный процесс в СШОР ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Начало этапа (года) спортивной подготовки совпадает с началом календарного года.

1.2.6. Расписание тренировочных занятий по бадминтону утверждается после согласования с тренерским советом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

1.2.7. 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;
- игровой день;
- самостоятельная работа.

Самостоятельная работа - работа спортсмена или группы спортсменов по составленному тренером на определенный отрезок времени плану в соответствии с целями и периодом подготовки, в рамках общего годового тренировочного плана. Применение данной формы спортивной подготовки распространено на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе.

1.2.8. Допускается в расписании тренировочных занятий объединение групп для проведения игровых дней, при соблюдении условий пропускной способности залов с учетом правил техники безопасности во время проведения тренировочных занятий.

1.2.9. Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица 6).

1.2.10. Для проведения тренировочных занятий с учетом специфики вида спорта и федерального стандарта по виду спорта бадминтон (далее ФССП) допускается работа:

- «бригадным методом» - более, чем одним специалистом, непосредственно осуществляющими тренировочный процесс по этапам (периодам), с контингентом спортсменов, персонально закрепленных за каждым специалистом;
- одновременная работа двух и более специалистов с одним и тем же контингентом спортсменов, закрепленным одновременно за несколькими специалистами СШОР.

1.2.11. Порядок формирования групп определяется СШОР самостоятельно.

1.2.12. Комплектование и перевод на следующий этап (год) групп спортивной подготовки осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по физической подготовке и специальной физической подготовке, владения элементами обязательной технической программы (ударами и перемещениями), наличием соревновательного опыта (спортивного разряда). А также:

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – выполнение спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- на этапе высшего спортивного мастерства – присвоение спортивного звания «мастер спорта России».

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

1.2.14. Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися разных групп, при этом необходимо соблюдать норму единовременной пропускной способности спортивных объектов.

1.2.15. При объединении в одну группу занимающихся, разных по возрасту и спортивной подготовленности, разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов, а их количественный состав на этапах: высшего спортивного мастерства - 6 человек; совершенствования спортивного мастерства - 6 человек; тренировочном - 10 человек (для занимающихся свыше 2 лет) и 10 человек (для занимающихся до 2 лет).

1.2.16. Недельный режим тренировочной работы является максимальным, устанавливается в зависимости от специфики вида спорта (таблица 8). Годовой объем тренировочной работы может быть сокращен не более чем на 25 процентов.

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

1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).

Структура системы многолетней спортивной подготовки включает в себя:

- планирование организации тренировочного процесса и управление им на этапах и периодах спортивной подготовки;

- систему отбора детей с целью выявления у юных спортсменов генетической предрасположенности и индивидуальных возможностей в избранном виде спорта;

- тренировочный процесс как основу спортивной подготовки, определяющий характер и содержание общей физической, специальной физической подготовленности, технической, тактической, психологической готовности, а также финансового, материально-технического, информационного, научно-медицинского обеспечения;

- соревновательную деятельность, определяющую цели и направленность подготовки, дающую возможность сравнить уровень готовности спортсмена и, в случае необходимости, внести корректировки в тренировочную работу;

- медико-биологическое сопровождение – мероприятия по медицинскому обеспечению (медицинские осмотры, медицинские обследования, углубленные медицинские обследования (УМО), специализированная врачебная помощь, восстановительные и реабилитационные мероприятия);

- материально-техническое обеспечение спортивной подготовки, включая обеспечение квалифицированными кадрами.

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки в бадминтоне устанавливает следующие этапы и уровни (Таблица 2):

Таблица № 2

Структура многолетней спортивной подготовки.
(в соответствии с ФССП по бадминтону)

Этапы спортивной подготовки		
Название	Обозначение	Периоды
Начальной подготовки	НП	До года
		Свыше года
Тренировочный (спортивной специализации)	ТГ(СС)	До двух лет (начальная спортивная специализация)
		Свыше двух лет (углубленная спортивная специализация)
Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	Совершенствования спортивного мастерства
Высшего спортивного мастерства	ВСМ	Высшего спортивного мастерства

При осуществлении спортивной подготовки используются следующие виды подготовки:

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

Программа является основным документом по организации и проведению спортивной подготовки по бадминтону в СШОР.

Содержание Программы позволяет перераспределять часы между отдельными видами и формами спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей учащихся, задач и организационных условий освоения разделов программы.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы с учетом особенностей подготовки на различных этапах и годах прохождения спортивной подготовки, индивидуальному отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств, физиологических особенностей и индивидуальных способностей занимающихся.

Внесение изменений в Программу может производиться ежегодно, по мере необходимости.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

Основной целью СШОР является подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации и Нижегородской области.

Содержание этапов спортивной подготовки определяется данной программой, разработанной и реализуемой СШОР, осуществляющей спортивную подготовку в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм спортивной подготовки, которая основана на развитии двигательной активности: воспитании физических качеств и формировании двигательных умений и навыков, росте объема средств общей и специальной физической подготовки, строгом соблюдении постепенности в процессе наращивания нагрузок, целенаправленном развитии отдельных физических качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используют систему спортивного отбора - целевого поиска перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. В целях организации приема и проведения индивидуального отбора (тестирования) поступающих для освоения Программы создается приемная и апелляционная комиссия. Прием желающих для прохождения индивидуального отбора на Программу осуществляется по письменному заявлению на имя директора поступающих, достигших 18-летнего возраста и по письменному заявлению одного из родителей (законного представителя) поступающих, не достигших 18-летнего возраста. Результаты индивидуального отбора (выполнение контрольных нормативов) являются основанием для зачисления на Программу и оформляются решением приемной комиссии СШОР. Зачисление в

списочный состав группы для прохождения Программы оформляется распорядительным актом СШОР за подписью руководителя.

СШОР самостоятельно устанавливает сроки приема документов, состав приемной комиссии и условия зачисления в соответствующем году и не позднее, чем за месяц до проведения индивидуального отбора поступающих для освоения Программы размещает всю необходимую информацию на официальном сайте СШОР в информационно-телекоммуникационной сети Интернет. На каждого поступающего для освоения Программы заводится личное дело, в котором хранятся все сданные документы и материалы результатов индивидуального отбора. Личные дела поступающих хранятся не более трех месяцев с начала объявления приема в СШОР.

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

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод на следующий этап, год спортивной подготовки производится по приказу руководителя СШОР на основании решения тренерского совета с учетом результатов освоения Программы (сдачи контрольно-переводных нормативов по общей физической, специальной физической подготовке, владению определенным арсеналом технических элементов и наличию соревновательного опыта (спортивного разряда)).

Спортсменам, проходящим спортивную подготовку и не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе (году).

В исключительных случаях по решению тренерского совета СШОР и персональном разрешении врача допускается перевод спортсмена раньше срока на более высокий этап (год) спортивной подготовки.

Осуществляя профессиональную деятельность, тренер должен вести рабочую документацию установленного образца.

2.1. 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».

Таблица №3

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

спортивного мастерства			
---------------------------	--	--	--

Максимальный возраст спортсменов по Программе на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается.

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

Таблица № 4

Разделы Подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		ТЭ		ССМ	ВСМ
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	Без ограничений	Без ограничений
Общая физическая подготовка (%)	28-37	28-37	18-24	16-20	12-16	10-14
Специальная физическая подготовка (%)	14-18	14-18	17-21	17-23	16-20	13-17
Техническая подготовка (%)	32-42	32-42	32-42	32-42	26-34	22-28
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8-11	8-11	10-14	11-15	12-16	13-17
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика(%)	3-5	4-6	10-14	12-16	17-23	24-30
Всего (%)	100	100	100	100	100	100

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности.

Соревновательная деятельность - часть спортивной подготовки, позволяющая оценить степень готовности спортсмена и соответствующая задачам, поставленным на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта бадминтон представлены в таблице № 5.

Таблица № 5

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	-	2	2	5	6
Отборочные	-	-	3-5	7-9	7	7
Основные	-	-	1	1	3	4

- контрольные - соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом результатов этого вида соревнований разрабатывается программа следующего этапа подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- отборочные - соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбирается состав участников главных соревнований. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать место, позволяющее выполнить контрольный норматив.

- основные - соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высокого места на определенном этапе соревновательной деятельности.

2.4. Режимы тренировочной работы.

Создание условий для тренировочных занятий или проведения спортивных соревнований основываются на обязательном соблюдении необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

В основу режима работы СШОР положена система многолетней подготовки с учетом возрастных особенностей развития занимающихся и плановости становления спортивного мастерства.

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

Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются состоянием здоровья, уровнем общей и специальной физической подготовленности, соревновательной результативностью и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

Продолжительность одного занятия с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки не должна превышать:

- в группах этапа начальной подготовки – 2 часов;
- в группах тренировочного этапа – 3 часов;
- в группах этапа совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;
- в группах этапа высшего спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна превышать 7 часов, при этом перерыв между занятиями составляет не менее 6 часов.

Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки организуются тренировочные

сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (см. таблицу № 6).

Таблица №6

Перечень тренировочных сборов

N п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочных сборов
		Этап начальн ой подгото вки	Трени ровочный этап (этап спортив ной спе циали зации)	Этап совершен ствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные сборы						
1.1	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку

2.2	Восстановительные	-	До 14 дней		Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2.3	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год	-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.5	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

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

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

К освоению Программы допускаются лица, имеющие по состоянию здоровья основную медицинскую группу. Зачисление в группы и перевод на следующий год, этап подготовки проводится на основании допуска специалистов по спортивной медицине или медицинских учреждений, имеющих соответствующую лицензию на проведение медицинских обследований (углубленных медицинских обследований). В процессе освоения Программы медицинские заключения для допуска к тренировочным занятиям необходимо представлять 1 раз в полугодие, а также после перенесенного заболевания и прохождения лечения, и, в некоторых случаях, для участия в соревнованиях различного уровня.

Начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), дважды в год спортсмены должны проходить диспансеризацию (углубленное медицинское обследование) во врачебно-физкультурном диспансере или медицинских учреждениях, имеющих соответствующую лицензию на проведение медицинских обследований, углубленных медицинских обследований.

СШОР обеспечивает контроль своевременного прохождения спортсменами медицинского осмотра.

Комплектование групп спортивной подготовки осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития. Минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки представлены в таблице 7.

Таблица №7

Требования	Этапы спортивной подготовки			
	НП	ТЭ (СС)	ССМ	ВСМ
Возраст	8 лет	9 лет	13 лет	14 лет

При отборе спортсменов для занятий предпочтение отдается лицам с преобладанием таких особенностей психической деятельности, которые обеспечивают наиболее адекватное приспособление к специфике избранного вида спорта. Специфические условия спортивной деятельности предъявляют особые требования, которые могут служить надежным критерием отбора. Такими требованиями являются: а) способность выполнять деятельность с максимальными усилиями, но относительно непродолжительную по времени; б) высокая устойчивость и способность к преодолению психических напряжений. Спортсмен нередко попадает в сложные условия, характеризующиеся теми признаками, которые вызывают стресс: наличием проблемной ситуации, лимитом времени, высоким уровнем ответственности за каждое действие. В бадминтоне борьба протекает в условиях активного сопротивления противника и характеризуется быстротечностью изменяющихся ситуаций, когда правильное решение, но принятое с опозданием, становится ошибочным.

В связи с этим на передний план выступают **требования к оперативному мышлению спортсмена**, причем в первую очередь к сокращению времени принятия решения. В проблемной ситуации человек ориентируется на установлении связи между задачей и способом ее решения. При этом очень большое значение имеет способность предвидеть ход событий, предугадывать наиболее вероятное изменение ситуации. Результативное поведение в проблемной ситуации представляет собой последовательный выбор ходов и их закономерное осуществление, то есть стратегию.

Исследования показали, что уровень спортивных достижений в бадминтоне обусловлен определенным уровнем развития таких свойств, как сила нервной системы и ее устойчивость к спортивным нагрузкам. Характерно, что требования для бадминтона являются единым для девочек и мальчиков. При исследовании личности спортсмена нужно исходить из того, что все черты, свойства, структурные элементы у человека находятся в единстве. Но, исходя из тех специфических требований, которые предъявляет бадминтон, особое внимание следует обращать на особенности темперамента и характера. Важное значение имеет индивидуальность спортсмена, которая определяет мотивационную направленность личности, ее установку, или так называемую "внутреннюю позицию". Несмотря на то, что личность складывается на основе биологически обусловленных особенностей темперамента и обычно неосознанных механизмов формирования индивидуального характера, она полностью является продуктом социальной среды и раскрывается в процессе взаимодействия с ней. Вне конкретной ситуации личность не может раскрыться.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки.

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в бадминтоне от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

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

Структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач общей и специальной физической, технико - тактической, теоретической и психологической подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон подготовленности. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

В таблице № 8 представлены **нормативы максимального объема тренировочной нагрузки на разных этапах спортивной подготовки в соответствии с ФССП по бадминтону.**

Таблица № 8

Этапный Норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	Без ограничения	Без ограничения
Количество часов в неделю	6	9	14	20	24	32
Количество тренировок в неделю	3	4	6	9	12	14
Общее	312*	468*	728*	1040*	1248*	1664*

количество часов в год						
Общее количество тренировок в год	156	208	312	468	624	728

Примечание: * Общее количество часов в год является максимальным годовым объемом тренировочной нагрузки.

2.7. Объем соревновательной деятельности.

Соревнования - эффективная форма подготовки спортсмена, контроль за процессом освоения Программы (оценочный критерий), а также отбор спортсменов для участия в более крупных соревнованиях. Соревновательная деятельность для спортсменов заключается в участии в контрольных, отборочных и основных соревнованиях. В соответствии с ФССП по виду спорта объем соревновательной деятельности представлен в таблице 9.

Таблица № 9

Разделы Подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		ТЭ		ССМ	ВСМ
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	Без ограничений	Без ограничений
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	3-5	4-6	10-14	12-16	17-23	24-30
Всего (%)	100	100	100	100	100	100

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» в материально-техническое обеспечение спортсменов включается:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблицы 10,11);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 10);

Таблица №10

Спортивное оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивное оборудование и инвентарь			
1	Стойки для бадминтона	комплект	2

2	Сетка для бадминтона	комплект	2
3	Ракетка для бадминтона	штук	12
4	Волан для бадминтона	штук	300
5	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	3
6	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	7
7	Перекладина гимнастическая	штук	1
8	Стенка гимнастическая	штук	3
9	Скамейка гимнастическая	штук	3

Таблица №11

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Ракетка для бадминтона	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
2	Волан для бадминтона	штук	на занимающегося	-	-	-	-	50	1	70	1

Таблица №12

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)

		ния									
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Кроссовки для спортивных залов	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
4	Спортивные брюки	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5	Фиксаторы для голеностопа	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
6	Фиксаторы	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1

	коленн ых суставо в		щегося								
7	Фиксат оры локтев ых суставо в	компл ект	на занимаю щегося	-	-	-	-	1	1	2	1
8	Футбол ка	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9	Шорты	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	2	1

Материально-техническое обеспечение спортсменов производится за счет средств, выделенных СШОР на выполнение муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо иных средств, получаемых в порядке и на условиях, устанавливаемых локальными актами СШОР.

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки.

В таблице 13 приведены требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки.

Таблица №13

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Количественный состав в группах (чел.)	Требования к уровню подготовки
Этап начальной подготовки	1 год	8	10-16	Выполнение к.п.н. для перевода на следующий год подготовки.
	2 год	9		Выполнение нормативов для перевода на этап подготовки. Наличие соревновательного опыта.
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	9	8-10	Выполнение к.п.н. для перевода на следующий год подготовки. Наличие соревновательного опыта.
	2 год			Выполнение к.п.н. для перевода на следующий год подготовки. Наличие соревновательного опыта. Выполнение спортивного разряда.

	3 год			Выполнение к.п.н. для перевода на следующий год подготовки. Наличие соревновательного опыта. Выполнение спортивного разряда.
	4 год			Выполнение к.п.н. для перевода на следующий год подготовки. Наличие соревновательного опыта. Выполнение спортивного разряда.
	5 год			Выполнение нормативов для перевода этап подготовки. Наличие соревновательного опыта. Выполнение спортивного разряда.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	13	2-6	Выполнение нормативов для перевода на этап подготовки, наличие соревновательного опыта, выполнение спортивного разряда Кандидат в мастера спорта
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	14	1-6	Выполнение нормативов для перевода на этап подготовки, наличие соревновательного опыта, присвоение звания «Мастер спорта», «Мастер спорта международного класса»

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

В процессе спортивной подготовки индивидуальная работа используется как метод достижения максимального спортивного результата за счет планирования тренировочной нагрузки под индивидуальные особенности спортсмена, с учетом его функционального состояния в конкретный временной отрезок. Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки. Объем индивидуальной спортивной подготовки отражается в плане индивидуальной спортивной подготовки, который формируется и оформляется письменно личным тренером на каждого спортсмена.

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

2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

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

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

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

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

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

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

- общеподготовительный (или базовый) этап. Основные задачи этапа — повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6-9 недель. Этап состоит из двух мезоциклов. Первый мезоцикл (длительность 2—3 микроцикла) — втягивающий — тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 3—6 недельных микроциклов) — базовый — направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается работа по повышению объемов и интенсивности тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными элементами.

- специально - подготовительный этап. На этом этапе, при адаптации организма спортсмена к большим физическим нагрузкам, изменяются средства и методы подготовки, упражнения носят специализированный характер и по своей структуре схожи с действиями бадминтониста. Техническая работа выполняется в различных комбинациях, моделирующих игровые ситуации или игру на счет. Длительность этапа составляет 2-3 мезоцикла.

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

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

Соревновательный период чаще всего делят на два этапа:

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

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

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов (первенств) страны;

- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков.

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

Переходный период обычно делят на два этапа. На первом этапе снижают нагрузку постепенно, переходя к активному отдыху. Второй этап целиком посвящают активному отдыху. После окончания соревновательного сезона итоги годичного периода подготовки анализируют, выявленные недостатки учитывают при подготовке к будущему сезону.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, имеющий специфические особенности и учитывающий возрастные возможности спортсменов.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации);

- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием;

- надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенные умения и навыки, всестороннее развитие физических качеств, увеличение функциональных возможностей организма.

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

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

Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Спортивная подготовка в бадминтоне строится на основе следующих методических положений:

- единая система спортивной подготовки, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах;

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

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

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

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

- строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается только в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней подготовки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

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

Система индивидуального отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование желающих заниматься избранным видом спорта;

- отбор перспективных детей для комплектования групп на Программу спортивной подготовки;

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

При распределении тренировочных нагрузок в отдельном занятии, микроциклах, мезоциклах и макроциклах необходимо учитывать общие принципы:

- систематичность применения нагрузок;

- постепенность повышения нагрузок, волнообразность(цикличность) распределения нагрузок.

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

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. Основные нормативы роста интенсивности тренировочной нагрузки: суммарный годовой объем увеличивается от 312 до 1664 часов в год, количество тренировок в неделю увеличивается от 3 до 14, количество соревнований от 2 до 17.

Достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне обеспечивается указанным ростом объема и интенсивности тренировочного процесса. Физические нагрузки назначаются тренером с учетом возраста, пола, состояния здоровья, возрастных стимулов и интересов:

В возрасте 8-10 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий:

- подвижные игры с обязательным подведением результатов;
- эстафеты с четким определением победителей;
- игры с ракеткой и воланом с обязательным определением лучшего спортсмена.

В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту, ловкость движений, задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера, кроме этого дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние занятия с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т.д., наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости - подвижности в суставах.

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

В возрасте 14-17 лет спортсменов интересует достижение конкретного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п.), в 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам), с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств, скоростной выносливости;

С 18 лет тренер безо всяких ограничений может работать над развитием различных физических качеств, необходимых его воспитанникам для спортивного совершенствования; в этом возрасте организм и его системы заканчивают свое формирование и могут справляться с нагрузками, соответствующим уровню функциональной готовности спортсменов.

Таблица №14

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

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

Максимальная сила				3	4	4	4		
Силовая выносливость				3	4	4	4	3	
Скоростно-силовые способности			3	4	5	3			

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

Таблица №15

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

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

способности									
-------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки в СШОР являются:

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

Групповые тренировочные занятия (численность спортсменов от 4 до 6 на одной бадминтонной площадке) проводятся на всех этапах спортивной подготовки. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства основной формой тренировочных занятий является индивидуальная работа с тренером (численность спортсменов от 1 до 2 на одной бадминтонной площадке)

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, семинаров с демонстрацией наглядных пособий, просмотра соревнований и изучения видеозаписей.

Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, применения восстановительных средств и психологической подготовке, как правило, проводят специалисты (врач, психолог, медицинская сестра и т.д.)

Занимающимся младших возрастов теоретический материал преподносится в форме кратких популярных бесед, в старших группах занятия должны носить более углубленный характер с ответами на задаваемые вопросы.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соперничества.

В зависимости от условий и организации тренировочных и соревновательных мероприятий спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья спортсменов. Тренер должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса, проведении соревнований. Тренер несет личную ответственность за жизнь и здоровье детей во время проведения тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях и обязан следить за выполнением следующих требований:

- инструктажи по охране труда и технике безопасности должны проводиться в строго установленные сроки (периодический целевой), по мере необходимости (внеплановый) - выезд на мероприятия, согласно плану спортивно-массовой работы;

- допуск к занятиям спортсменов, прошедших медицинское обследование, необходимое на этапе подготовки;

- обязательное соблюдение расписания тренировочных занятий: периодов работы и отдыха спортсменов, объемов тренировочной и соревновательной нагрузки, установленных в СШОР;

- соответствие мест проведения мероприятий (тренировочных и соревновательных), инвентаря и оборудования, используемого для тренировочных и соревновательных мероприятий, установленным требованиям по безопасности, санитарно-гигиеническим требованиям по температурному режиму, чистоте, освещенности и вентиляции;
- использование спортсменами в тренировочной и соревновательной деятельности одежды из специализированных материалов и специальной спортивной обуви;
- контроль за организацией режима питания и питьевого режима, мест проживания во время соревновательного мероприятия, отвечающих санитарным нормам;
- соблюдение порядка и дисциплины на тренировке, следование плану тренировки;
- запрещение движения по площадке (корту) или нахождения на корте спортсменов, не принимающих участие в выполнении упражнения или игре;
- контроль за правильностью и безопасностью выполнения упражнений;
- осуществление страховки спортсменов в необходимых случаях;
- запрет на оставление спортсменов без присмотра во время занятий;
- контроль самочувствия спортсменов во время тренировки;
- вход и выход из спортивного зала только по разрешению тренера;
- обязательное соблюдение спортсменами в процессе тренировки и игр правил игры;
- при обнаружении обстоятельств, которые могут нести угрозу жизни здоровью людей немедленно прекратить тренировку и сообщить об этом администрации спортивного сооружения, а спортсменов вывести в безопасное место;
- по окончании мероприятия уборка инвентаря и оборудования в места хранения, выключение освещения;
- контроль за выходом спортсменов с территории спортивного сооружения или передачей их законным представителям, в случае, если спортсмен несовершеннолетний.

Предупреждение травматизма на тренировочных занятиях.

В профилактике травм у спортсменов особое внимание должно уделяться их физической подготовке, так как основной причиной травматизма являются перенапряжения и перегрузки. Рациональное сочетание тренировочной нагрузки и методов восстановления дает возможность избежать получения спортивной травмы. Большую роль играет возможность проводить на постоянной основе врачебный контроль, дающий тренеру информацию о состоянии спортсмена и позволяющий вовремя вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно также соблюдение методических принципов в выполнении тренировочных заданий – правильность и безопасность выполнения упражнений, технических элементов, а это, в первую очередь, зависит от квалификации тренерского состава. Еще одним важным фактором в предупреждении спортивного травматизма является четкое и последовательное выполнение плана тренировки, в основе которой лежит принцип «От простого к сложному», то есть интенсивная нагрузка должна даваться тренером после хорошей качественной разминки, которая разогревает и хорошо подготавливает мышцы и связки, задействованные в последующей работе.

Рекомендации тренерскому составу - соблюдать объемы тренировочной работы, отраженные в данной Программе спортивной подготовки.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Общее количество часов в год в соответствии с

Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская судейская практика, контрольные испытания, восстановительные мероприятия, (час)	9	23	62	73	116	131	146	250	480
Объем (%)	3	5	10	10	14	14	14	20	28

В таблице 18 представлены минимальные показатели соревновательной деятельности СШОР по бадминтону

Таблица №18

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

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Планирование спортивных результатов дает возможность для анализа, прогнозирования и совершенствования спортивной подготовки спортсменов.

Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются на группу спортсменов и на одного спортсмена. Групповые планы отражают перспективу и основные направления подготовки всей группы к достижению спортивных результатов. В них должна прослеживаться тенденция к возрастанию требований различных сторон подготовки спортсменов, а конкретные

показатели соответствовать уровню спортсменов данной группы. Индивидуальные планы должны содержать конкретные показатели и результаты.

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки и составляет индивидуальный план подготовки. На основании индивидуальных планов составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

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

3.4.1. Врачебно-педагогический контроль.

Важным звеном построения многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий определять подготовленность спортсмена на всех этапах. Постоянно отслеживая динамику тренированности, тренер имеет возможность более эффективно оценивать правильность избранного направления подготовки и, при необходимости, своевременно вносить корректировки в тренировочный план спортсмена.

Врачебный контроль лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется медицинскими работниками СШОР и работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с приказом Министерства Здравоохранения РФ от 1 марта 2016 года № 134н «О порядке оказания медицинской помощи лицам, занимающимся 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 (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Медицинские работники СШОР осуществляют:

- контроль за своевременным прохождением медицинских осмотров, медицинских обследований, углубленных медицинских обследований спортсменов и занимающихся;

- контроль за своевременным предоставлением медицинских заключений, справок, результатов дополнительных медицинских обследований (в случае необходимости);
- допуск к занятиям после спортивных травм, болезней, периодов реабилитации, проведения лечения;
- допуск к участию в соревнованиях;
- санитарно-гигиенический контроль за состоянием тренировочных залов и мест проведения соревнований;
- контроль за проведением диспансеризации спортсменов и занимающихся;
- сопровождение и контроль за выполнением рекомендаций врачей-специалистов;
- медико-фармакологическое антидопинговое сопровождение спортсменов в период спортивной подготовки и при развитии заболеваний или травм;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки.

Врачебно-педагогический контроль является основным для получения информации о физическом состоянии спортсменов, степени адаптации к тренировочным нагрузкам, способности к быстрому восстановлению на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировочной деятельности, для определения динамики спортивной формы, прогнозирования спортивных достижений и регулярно осуществляется медицинскими работниками совместно с тренерским составом СШОР.

Основными методами врачебно-педагогического контроля являются наблюдения, тестирование, контрольные тренировки.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния возможного переутомления или перетренированности.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- **углубленное медицинское обследование (УМО)** проводится дважды в год в условиях врачебно-физкультурных диспансера с привлечением специалистов разных профилей; оцениваются состояния здоровья и физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки: уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности. В программу УМО входит лабораторный контроль (биохимический), который проводится специалистами лаборатории врачебно-физкультурного диспансера не менее 2 раз в год.

- **этапное комплексное обследование (ЭКО)**, являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО, при необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений; этапные обследования проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособностей; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, проводятся орто-клинопробы, электрокардиография,

-текущее обследование (ТО) проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Все данные по врачебному контролю вносятся в индивидуальную карточку спортсмена, которая хранится в медицинском пункте СШОР.

Так как необходима уверенность в том, что занятия в избранном виде спорта не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебный контроль должен осуществляться постоянно, систематически. Профессионально грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, дает возможность проследить, как переносятся нагрузки, тренировочные и соревновательные, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости – своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами.

Санитарно-просветительскую работу врач должен проводить, учитывая возраст и общую подготовленность спортсменов.

В группах начальной подготовки решаются следующие задачи: ознакомление юных спортсменов с содержанием и значением понятий: гигиена, личная и мест занятий спортом, общий режим дня, вредные привычки, привитие гигиенических навыков.

В группах спортивной специализации следует углубить и расширить имеющиеся знания, включив данные о гигиене жилищ, сна, одежды; ознакомить со значением и использованием разных видов водных процедур и природных факторов для закаливания организма; контролировать уровень развития функциональных систем, состояние здоровья и восстановление работоспособности занимающихся; приводя примеры пагубного воздействия вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков) и отрицательного влияния длительного пребывания перед экранами телевизора и компьютера, убеждать юных спортсменов в необходимости избегать ситуаций, ведущих к привыканию, к опасной зависимости.

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства необходимо постоянно контролировать уровень функциональной подготовленности и состояние здоровья спортсменов, дать спортсменам знания:

- о принципах построения питания, его режиме, нормах потребления продуктов в зависимости от энергозатрат, значении витаминов и отдельных пищевых веществ;
- о различных заболеваниях, отрицательном воздействии длительных систематических занятий на опорно-двигательную систему и мерах по профилактике заболеваний;
- о симптомах утомления и переутомления, необходимости самоконтроля за этими состояниями;
- о вреде чрезмерного увлечения компьютером и длительного пребывания перед экраном телевизора;
- о типовых травмах, особенностях спортивного травматизма, причинах возникновения травм, их профилактика;
- об оказании первой помощи, способах остановки кровотечений, перевязки, наложении первичной шины, приеме искусственного дыхания.

Медицинские работники СШОР проводят работу по обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест проведения тренировочных занятий и соревнований, созданию оптимальных (комфортных) условий, обеспечивающих высокую работоспособность спортсмена.

Персоналом медпункта СШОР оказывается консультирование спортсменов и тренеров по приему лекарственных средств, обеспечивающих соблюдение антидопингового законодательства, а также осуществляется взаимодействие с РУСАДА по своевременному и правильному оформлению документации на спортсменов-членов сборной РФ, имеющих хронические заболевания и используемых лекарственных средства, требующие специального разрешения.

3.4.2. Психологический контроль.

Целью психологического контроля является проверка соответствия психических свойств личности спортсмена, уровня его психических процессов и состояния тем требованиям, которые предъявляют к нему объективные условия, цели и задачи тренировочного процесса и соревнований.

Психологический контроль может быть только комплексным, что обусловлено многогранностью предмета исследования личности спортсмена. В ходе психологического контроля изучаются:

- психические процессы, которые участвуют в управлении движениями и двигательными действиями;

- психическое состояние – многокомпонентная характеристика спортсмена в данный момент времени, отражающая степень его уравновешенности с социальной и естественной средой.

Для правильной оценки даже кратковременного оперативного психического состояния надо учитывать и личностные свойства спортсмена и социально-психологический статус спортсмена в коллективе, команде. Результаты психологического контроля необходимо соотносить с данными педагогического, медицинского, биохимического контроля.

Система комплексного психологического контроля представлена в **таблице № 19**.

Таблица №19

Система комплексного психологического контроля.

Виды психологического контроля	Психологические особенности спортсменов, составляющие предмет контроля	Направление использования данных психологического контроля в подготовке спортсменов
Углубленный специализированный контроль (ежегодно)	социально-психологический статус в команде; направленность развития личности, мотивация; свойства нервной системы и темперамента	спортивная ориентация и отбор в команду; индивидуализация многолетнего и годичного планирования; формирование индивидуального стиля деятельности; выбор индивидуально оптимальной стратегии подготовки
Этапный контроль (в соответствии с планом спортивной подготовки)	относительно постоянные конфликты и состояния; психические процессы и регуляторные функции	определение индивидуально оптимальной тактики педагогических воздействий; разработка индивидуальных модельных характеристик психологической подготовленности и готовности; выделение лиц, нуждающихся в психопрофилактике и

		психорегуляции
Текущий контроль (ежемесячно)	Активность; актуальные эмоциональные состояния	определение индивидуально адекватных средств психологической подготовки; экстренная коррекция заданий и требований к спортсмену
Оперативный контроль (в процессе тренировочных занятий)	состояния непосредственной психической готовности к действию	экстренная коррекция эмоционального состояния и уровня активности

Углубленный специализированный психологический контроль, целью которого является диагностика относительно стабильных свойств и качеств личности спортсмена, проводится в лабораторных условиях, с необходимым оборудованием для психологических исследований.

Этапный психологический контроль.

Целью этапного психологического контроля является оценка относительно стабильного, сохраняющегося на протяжении всего этапа подготовки психического состояния спортсменов и учет основных факторов, определяющих это состояние: социально-психологических и иных условий подготовки, содержания и направленности тренировочного процесса, задач, стоящих перед спортсменами.

Этапный контроль осуществляется в начале и в конце каждого этапа подготовки.

Основными направлениями этапного психологического контроля являются:

- изучение отношений в коллективе (спортсменов со спортсменами, спортсменов с тренерами) и других спортивно важных отношений (к тренировке, к предстоящим соревнованиям и т.д.);
- мотивации и активности, уверенности в своих силах, в перспективах;
- диагностика актуальных конфликтов и эмоционального состояния.

Текущий психологический контроль

Текущий психологический контроль осуществляется с целью оценки тех изменений в психическом состоянии спортсмена, которые происходят в относительно краткие периоды тренировочного процесса – в течение одного микроцикла или одного тренировочного занятия.

Проводится текущий психологический контроль либо в последний день микроцикла (после заключительного тренировочного занятия) На текущее психологическое обследование уходит 3–5 мин.

Главное направление текущего психологического контроля – выяснение влияния разнонаправленных микроциклов или тренировочных занятий на те компоненты психического состояния, которые наиболее тесно связаны с активностью, с точностью и стабильностью саморегуляции двигательной деятельности.

Оперативный психологический контроль

Цель оперативного психологического контроля – оценка динамического оперативного психического состояния, меняющегося в результате непосредственной подготовки к исполнению спортивного упражнения или под влиянием выполнения этого упражнения.

Оперативный психологический контроль проводится на месте тренировочных занятий и занимает 30–90 с.

Основные направления оперативного контроля: оценка состояния непосредственной психической готовности к исполнению спортивного действия и оценка влияния выполненного действия на психическое состояние спортсмена.

Эффективность психологического контроля в бадминтоне заключается в его комплексности, то есть в объединении в единую систему трех неразрывно связанных аспектов психологического контроля:

- 1) получения первичных психологических данных;
- 2) их теоретической интерпретации;
- 3) практического применения полученных данных.

Все виды контроля осуществляются тренерским составом посредством педагогических наблюдений и анализа тренировочной и соревновательной деятельности.

В ходе реализации Программы на всех этапах и периодах подготовки психологическое сопровождение осуществляет штатный психолог.

В процессе индивидуального отбора на Программу проводятся бесплатные консультации с родителями и психологическое тестирование желающих заниматься в СШОР по определению способностей детей к избранному виду спорта. По результатам психологического тестирования даются профессиональные рекомендации родителям и тренерскому составу.

3.4.3. Биохимический контроль.

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

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

В условиях реализации Программы дважды в год осуществляется лабораторный контроль специалистами врачебно-физкультурного диспансера, обеспечивающий понимание биохимических процессов, протекающих в организмах спортсменов при выполнении объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

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

3.5.1. Общая и специальная физическая подготовка:

Таблица №20

Этап начальной подготовки

Общая и специальная физическая подготовка	Этап начальной подготовки	
	НП-1	НП-2

Виды передвижения:		
-бег	+	+
-приставной правым боком	+	+
-приставной левым боком	+	+
-бег спиной	+	+
-скрестный правым боком	+	+
-скрестный левым боком	+	+
-бег со сменой направления	+	+
-рваный бег	+	+
-бег с рывком	+	+
-выпады	+	+
ОРУ	+	+
Челночный бег	+	+
Разноска воланов	+	+
Ускорения:		
-6 метров	+	+
-10 метров	+	+
-20 метров	+	+
-30 метров	+	+
-60 метров	+	+
-100 метров	-	-
Кроссовая подготовка:		
-1-3 км.	+	+
-5 км.	-	-
-7 км.	-	-
-10 км.	-	-
Прыжки на скакалке:		
- одинарные	+	+
- двойные	-	-
- тройные	-	-
Подвижные игры	+	
Спортивные игры	+	+
Эстафеты	+	+
Упражнения для мышц брюшного пресса	+	+
Упражнения для мышц спины	+	+
Упражнения для мышц рук	+	+
Отжимание	+	+
Подтягивание	-	-
Упражнения для развития гибкости:		
-мышц рук		
- мышц ног	+	+
- мышц туловища	+	+
	+	+
Упражнения с		

- набивным мячом	-	-
- с теннисным мячом	-	-
Выкрут в плечевом поясе	+	+
Имитация передвижения по площадке	+	+
Бег на дистанции 400-1000 метров	-	-
Тест Купера — 3000 метров	-	-
Упражнения с утяжелителями на все группы мышц:		
- гантели	-	-
- диски	-	-
- резинка	-	-
- утяжеленная ракетка	-	-
- тренажеры	-	-
- утяжелители	-	-
Кроссфит	-	-
Прыжки (напрыгивания, спрыгивания, перепрыгивания) с использованием дополнительного оборудования:	+	+
- скамейки	+	+
- барьеры	+	+
- тумбы		
Прыжковая работа разной направленности	+	+
Бег в гору	-	-
Интервальная работа	+	+
Круговая тренировка	+	+
Бег с сопротивлением	-	-
Растяжка разных групп мышц	+	+
Многоволановая работа с акцентом на СФП	+	+

Таблица №21

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Общая и специальная физическая подготовка	Этап спортивной специализации				
	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
Виды передвижения:					
-бег	+	+	+	+	+
-приставной правым боком	+	+	+	+	+
-приставной левым боком	+	+	+	+	+
-бег спиной	+	+	+	+	+
-скрестный правым боком	+	+	+	+	+
-скрестный левым боком	+	+	+	+	+
-бег со сменой направления	+	+	+	+	+

-рванный бег	+	+	+	+	+
-бег с рывком	+	+	+	+	+
-выпады	+	+	+	+	+
ОРУ	+	+	+	+	+
Челночный бег	+	+	+	+	+
Разноска воланов	+	+	+	+	+
Ускорения:					
-6 метров	+	+	+	+	+
-10 метров	+	+	+	+	+
-20 метров	+	+	+	+	+
-30 метров	+	+	+	+	+
-60 метров	+	+	+	+	+
-100 метров	+	+	+	+	+
Кроссовая подготовка:					
-1-3 км.	+	+	+	+	+
-5 км.	+	+	+	+	+
-7 км.	-	-	+	+	+
-10 км.	-	-	-	+	+
Прыжки на скакалке:					
- одинарные	+	+	+	+	+
- двойные	+	+	+	+	+
- тройные	-	-	-	-	-
Подвижные игры	+	+	+	+	+
Спортивные игры	+	+	+	+	+
Эстафеты	+	+	+	+	+
Упражнения для мышц брюшного пресса	+	+	+	+	+
Упражнения для мышц спины	+	+	+	+	+
Упражнения для мышц руки	+	+	+	+	+
Отжимание	+	+	+	+	+
Подтягивание	+	+	+	+	+
Упражнения для развития гибкости:					
-мышц рук	+	+	+	+	+
- мышц ноги	+	+	+	+	+
- мышц туловища	+	+	+	+	+
Упражнения с					
- набивным мячом	-	-	+	+	+
- с теннисным мячом	-	-	+	+	+
Выкрут в плечевом поясе	+	+	+	+	+
Имитация передвижения по площадке	+	+	+	+	+
Бег на дистанции 400-1000 метров	-	-	+	+	+

Тест Купера — 3000 метров	-	-	+	+	+
Упражнения с утяжелителями на все группы мышц:					
- гантели	-	-	-	+	+
- диски	-	-	-	+	+
- резинка	+	+	+	+	+
- утяжеленная ракетка	+	+	+	+	+
- тренажеры	-	-	-	-	+
- утяжелители	-	-	+	+	+
Кроссфит	-	-	-	+	+
Прыжки (напрыгивания, спрыгивания, перепрыгивания) с использованием дополнительного оборудования:					
- скамейки	+	+	+	+	+
- барьеры	-	-	+	+	+
- тумбы	-	-	+	+	+
Прыжковая работа разной направленности	+	+	+	+	+
Бег в гору	+	+	+	+	+
Интервальная работа	+	+	+	+	+
Круговая тренировка	+	+	+	+	+
Бег с сопротивлением	+	+	+	+	+
Растяжка разных групп мышц	+	+	+	+	+
Многоволовая работа с акцентом на СФП	-	-	+	+	+

Таблица №22

Этап совершенствования спортивного мастерства

Общая и специальная физическая подготовка	Этап совершенствования спортивного мастерства	
	ССМ-1	ССМ-2
Виды передвижения:		
-бег	+	+
-приставной правым боком	+	+
-приставной левым боком	+	+
-бег спиной	+	+
-скрестный правым боком	+	+
-скрестный левым боком	+	+
-бег со сменой направления	+	+
-рваный бег	+	+
-бег с рывком	+	+
-выпады	+	+
ОРУ	+	+
Челночный бег		+
Разноска воланов		+

Ускорения:		
-6 метров	+	+
-10 метров	+	+
-20 метров	+	+
-30 метров	+	+
-60 метров	+	+
-100 метров	+	+
Кроссовая подготовка:		
-1-3 км.	+	+
-5 км.	+	+
-7 км.	+	+
-10 км.	+	+
Прыжки на скакалке:		
- одинарные	+	+
- двойные	+	+
- тройные	+	+
Подвижные игры	+	+
Спортивные игры	+	+
Эстафеты	+	+
Упражнения для мышц брюшного пресса	+	+
Упражнения для мышц спины	+	+
Упражнения для мышц руки	+	+
Отжимание	+	+
Подтягивание	+	+
Упражнения для развития гибкости:		
-мышц рук	+	+
- мышц ноги	+	+
- мышц туловища	+	+
Упражнения с		
- набивным мячом	+	+
- с теннисным мячом	+	+
Выкрут в плечевом поясе	+	+
Имитация передвижения по площадке	+	+
Бег на дистанции 400-1000 метров	+	+
Тест Купера — 3000 метров	+	+
Упражнения с утяжелителями на все группы мышц:		
- гантели	+	+
- диски	+	+
- резинка	+	+
- утяжеленная ракетка	+	+
- тренажеры	+	+

- утяжелители	+	+
Кроссфит	+	+
Прыжки (напрыгивания, спрыгивания, перепрыгивания) с использованием дополнительного оборудования:		
- скамейки	+	+
- барьеры	+	+
- тумбы	+	+
Прыжковая работа разной направленности	+	+
Бег в гору	+	+
Интервальная работа	+	+
Круговая тренировка	+	+
Бег с сопротивлением	+	+
Растяжка разных групп мышц	+	+
Многоволовая работа с акцентом на СФП	+	+

Таблица №23

Этап высшего спортивного мастерства

Общая и специальная физическая подготовка	Этап высшего спортивного мастерства
	ВСМ
Виды передвижения:	
-бег	+
-приставной правым боком	+
-приставной левым боком	+
-бег спиной	+
-скрестный правым боком	+
-скрестный левым боком	+
-бег со сменой направления	+
-рванный бег	+
-бег с рывком	+
-выпады	+
ОРУ	+
Челночный бег	+
Разноска воланов	+
Ускорения:	
-6 метров	+
-10 метров	+
-20 метров	+
-30 метров	+
-60 метров	+
-100 метров	+

Кроссовая подготовка:	
-1-3 км.	+
-5 км.	+
-7 км.	+
-10 км.	+
Прыжки на скакалке:	
- одинарные	+
- двойные	+
- тройные	+
Подвижные игры	+
Спортивные игры	+
Эстафеты	+
Упражнения для мышц брюшного пресса	+
Упражнения для мышц спины	+
Упражнения для мышц руки	+
Отжимание	+
Подтягивание	+
Упражнения для развития гибкости:	
-мышц рук	+
-мышц ноги	+
-мышц туловища	+
Упражнения с	
-набивным мячом	+
-с теннисным мячом	+
Выкрут в плечевом поясе	+
Имитация передвижения по площадке	+
Бег на дистанции 400-1000 метров	+
Тест Купера — 3000 метров	+
Упражнения с утяжелителями на все группы мышц:	
- гантели	+
- диски	+
- резинка	+
- утяжеленная ракетка	+
- тренажеры	+
- утяжелители	+
Кроссфит, фартлек	+
Прыжки напрыгивания, спрыгивания, перепрыгивания) с использованием дополнительного оборудования:	
- скамейки	+
- барьеры	+
- тумбы	+
Прыжковая работа разной направленности	+

Бег в гору	+
Интервальная работа	+
Круговая тренировка	+
Бег с сопротивлением	+
Растяжка разных групп мышц	+
Многоволовая работа с акцентом на СФП	+

3.5.2. Техническая подготовка

Таблица №24

Этап начальной подготовки

Техническая подготовка		Этап начальной подготовки	
		НП-1	НП-2
Жонглирование		+	+
Подъем волана с пола		+	+
Высокая подача		+	+
Короткая подача		-	+
Плоская подача		-	-
Вертушка		-	+
Набивание об стену		-	-
Удары из задней зоны высокого положения (правый и левый угол)	высокий	+	+
	срезка	-	-
	смеш	-	-
	полусмеш	-	-
	укороченный	-	+
Удары из задней зоны среднего положения (правый и левый угол)	высокий	+	+
	срезка	-	-
	смеш	-	-
	укороченный	-	+
Удары из задней зоны нижнего положения (правый и левый угол)	высокий	+	+
	плоский	-	-
	срезка	-	-
Удары из средней зоны высокого положения (правый и левый угол)	высокий	+	+
	блокировка	-	-
	срезка	-	+
Удары из средней зоны среднего положения (правый и левый угол)	высокий	+	+
	срезка	-	-
	плоский	-	+

Удары из средней зоны нижнего положения (правый и левый угол)	плоский	-	+
	защита	-	-
	сброс на сетку	-	-
	откидка	-	+
Удары из передней зоны (правый и левый угол)	добивание	+	+
	плоский	-	+
	поставка	-	-
	поставка с подкруткой	-	+
	сброс в пол. поля	-	-
	перевод	-	-
	откидка	+	+
защита	-	-	

Таблица №25

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Техническая подготовка		Этап спортивной специализации				
		ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
Жонглирование		+	+	+	+	+
Подъем волана с пола		+	+	+	+	+
Высокая подача		+	+	+	+	+
Короткая подача		+	+	+	+	+
Плоская подача		-	-	-	-	-
Вертушка		+	+	+	+	+
Набивание об стену		+	+	+	+	+
Удары из задней зоны высокого положения (правый и левый угол)	высокий	+	+	+	+	+
	срезка	-	-	+	+	+
	смеш	+	+	+	+	+
	полусмеш	+	+	+	+	+
	укороченный	+	+	+	+	+
Удары из задней зоны среднего положения (правый и левый угол)	высокий	+	+	+	+	+
	срезка	-	-	-	-	-
	смеш	+	+	+	+	+
	укороченный	+	+	+	+	+
Удары из задней зоны нижнего положения (правый и левый угол)	высокий	+	+	+	+	+
	плоский	+	+	+	+	+
	срезка	-	-	-	-	-

Удары из средней зоны высокого положения (правый и левый угол)	высокий	+	+	+	+	+
	блокировка	-	-	+	+	+
	срезка	-	-	+	+	+
Удары из средней зоны среднего положения (правый и левый угол)	высокий	+	+	+	+	+
	срезка	-	-	+	+	+
	плоский	+	+	+	+	+
Удары из средней зоны нижнего положения (правый и левый угол)	плоский	+	+	+	+	+
	защита	-	-	+	+	+
	сброс на сетку	-	-	+	+	+
	откидка	+	+	+	+	+
Удары из передней зоны (правый и левый угол)	добивание	+	+	+	+	+
	плоский	+	+	+	+	+
	поставка	+	+	+	+	+
	перевод	+	+	+	+	+
	поставка с подкручиванием	-	-	+	+	+
	сброс в пол.поля	+	+	+	+	+
	откидка	+	+	+	+	+
	защита	-	-	+	+	+

Таблица №26

Этап совершенствования спортивного мастерства

Техническая подготовка		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		ССМ-1	ССМ-2
Высокая подача		+	+
Короткая подача		+	+
Плоская подача		+	+
Вертушка		+	+
Набивание об стену		+	+
Удары из задней зоны высокого положения (правый и левый угол)	высокий	+	+
	срезка	+	+
	смеш	+	+
	полусмеш	+	+
	укороченный	+	+
Удары из задней зоны среднего положения (правый и левый угол)	высокий	+	+
	срезка	+	+
	смеш	+	+

	укороченный	+	+
Удары из задней зоны нижнего положения (правый и левый угол)	высокий	+	+
	плоский	+	+
	срезка	+	+
Удары из средней зоны высокого положения (правый и левый угол)	высокий	+	+
	блокировка	+	+
	срезка	+	+
Удары из средней зоны среднего положения (правый и левый угол)	высокий	+	+
	срезка	+	+
	плоский	+	+
Удары из средней зоны нижнего положения (правый и левый угол)	плоский	+	+
	защита	+	+
	откидка	+	+
	сброс на сетку	+	+
Удары из передней зоны (правый и левый угол)	добивание	+	+
	плоский	+	+
	поставка	+	+
	перевод	+	+
	поставка с подкручиванием	+	+
	сброс в пол.поля	+	+
	откидка	+	+
	защита	+	+

Таблица №27

Этап высшего спортивного мастерства

Техническая подготовка	Этап высшего спортивного мастерства	
	ВСМ	
Высокая подача		+
Короткая подача		+
Плоская подача		+
Вертушка		+
Набивание об стену		+
Удары из задней зоны высокого положения (правый и левый угол)	высокий	+
	срезка	+
	смеш	+
	полусмеш	+

	укороченный	+
Удары из задней зоны среднего положения (правый и левый угол)	высокий	+
	срезка	+
	смеш	+
	укороченный	+
Удары из задней зоны нижнего положения (правый и левый угол)	высокий	+
	плоский	+
	срезка	+
Удары из средней зоны высокого положения (правый и левый угол)	высокий	+
	блокировка	+
	срезка	+
Удары из средней зоны среднего положения (правый и левый угол)	высокий	+
	срезка	+
	плоский	+
Удары из средней зоны нижнего положения (правый и левый угол)	плоский	+
	защита	+
	сброс на сетку	+
	откидка	+
Удары из передней зоны (правый и левый угол)	добивание	+
	плоский	+
	поставка	+
	перевод	+
	поставка с подкручиванием	+
	сброс в пол.поля	+
	откидка	+
	защита	+

3.5.3. Тактическая подготовка

Таблица №28

Тактическая подготовка	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	НП-1	НП-2	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5	ССМ-1	ССМ-2	ВСМ
Подвижные игры с установкой на выигрыш (формирование тактики ведения)	+	+	+	+	+					

предупреждение травматизма)										
Антидопинговые мероприятия, предупреждение алкоголизма, табакокурения и наркомании		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Самоанализ, самоконтроль, просмотр и разбор игр			+	+	+	+	+	+	+	+

3.5.5. Психологическая подготовка

Таблица № 30

Психологическая подготовка	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	НП-1	НП-2	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5	ССМ -1	ССМ -2	ВСМ
Психотехнические игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Дыхательно-энергетические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на концентрацию и распределение внимания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Парные и групповые упражнения			+	+	+	+	+	+	+	+
Элементы аутотренинга				+	+	+	+	+	+	+
Формирование эмоциональных состояний в игровых условиях			+	+	+	+	+	+	+	+
Дыхательная гимнастика				+	+	+	+	+	+	+
Повышение сензитивности в парах				+	+	+	+	+	+	+
Психоземональные тренировки: мобилизация, расслабление, отстранение от					+	+	+	+	+	+

ситуации										
Приемы воздействия на соперника (модели игрового поведения)								+	+	+
Приемы эмпатии и имперсонализации								+	+	+
Средства накопления и перераспределения энергии в организме				+	+	+	+	+	+	+
Методы формирования ситуации				+	+	+	+	+	+	+

1. Дыхательные упражнения: концентрируясь на элементах дыхательного процесса, изменяя соотношение между длиной и глубиной вдоха и выдоха, их ритмичностью, задержками дыхания на вдохе или выдохе и т.п., можно воздействовать на тонус ЦНС, степень концентрации (диссоциации) внимания.

2. Упражнения на концентрацию и распределение внимания состоят в созерцании внешних объектов и внутренних образов. Цель – научиться вызывать нужные образы и таким образом модифицировать сознание.

3. Психотехнические игры. Обычно соревновательного характера, например, «муха» - в квадрате 3x3 поочередно гоним «муху» в другую клетку, стремясь, чтобы она не «улетела» за пределы клеток. Развивают произвольное внимание, распределение внимания, быстроту реакции и т.д.

4. Энергетические упражнения – состоят в вызывании ощущения энергетических «сгустков», «шаров», нагрева, холода, покалывания и т.д. путём сосредоточения внимания и яркого образного представления. Используется для релаксации и активизации тех или иных частей тела и управлением расходования и восполнения энергетических ресурсов

5. Парные и групповые упражнения – основаны на перераспределении энергии в парах и группах; состоят из статистических и динамических энергетических взаимодействиях.

6. Элементы аутотренинга – основаны на релаксации: а) путём проговаривания словесных формул; б) через вызывание внутренних ощущений и самовнушения в состоянии пониженной критики.

7. Формирование эмоциональных состояний в игровых условиях: состоит из: тренировки в вызывании желаемых ощущений путём простых механических действий: смеяться; отрабатывать различные мимические маски, внешне соответствующие тому или иному эмоциональному состоянию; вызывать эти состояния через позы, осанку, жесты; тренировать те или иные эмоциональные состояния: шаг вперёд – радость; шаг назад – горе и т.д. Доводить до учеников, что: а) формировать наиболее целесообразное эмоциональное для данной игровой ситуации возможно; б) это достигается тренировкой; в) спортивные ситуации отличаются от бытовых и поэтому реакции здесь другие; г) совсем не обязательно те, которые «обычны», «приняты», «ожидаемы». Мы считаем, что эмоциональные переживания и состояния, которые можно контролировать и которые не истощают энергетически – желательны.

8. Повышение взаимодействия в парах – разновидность тренировки «для ощущения партнёра как части себя» («чувствую затылком», «чувствую левой пяткой», куда пойдёт партнёр). Состоит из синхронных движений. Упражнений в предугадывании действий партнёра, специальных передвижений; игр одной ракеткой; передвижений, когда пара конечностей партнёров связаны и т.п.

9. Приёмы воздействия на соперника. Путём определённых манипуляций (элементы поведения) мы должны добиться того, чтобы соперник был дезориентирован относительно нашей подготовленности, намерений, настроения и т.д. Эмоциональные проявления должны быть минимальны и не соответствовать переживаемому. Цель – переключить хотя бы часть внимания соперника на разгадывание вашего поведения, тем самым отвлекая его собственно от игры. Иногда возможны: а) внушение сопернику определённых образов (однако это весьма энергоёмко); б) затяжки времени, но только если это не ухудшает вашей эмоциональной устойчивости.

10. Эмпатия – «вчувствование»: непосредственное ощущение эмоционального состояния другого человека как своего собственного («влезть в его шкуру»), для достижения этого используются наблюдение за внешними признаками психической деятельности другого: позы, жесты, мимика, лексикон, особенности реагирования, после некоторой практики (релаксация плюс воспроизведение сходных ощущений).

11. Имперсонация: более глубокий и сложный вид эмпатии, предполагающий глубокое «вживание» в образ другого и возможность изменить (улучшить) свои навыки в роли другого – великого спортсмена, героя, мифического персонажа и т.д.

12. Приёмы отсрочки усталости: состоят в достижении состояния атараксии (безразличия) к сигналам усталости путём рациональной психотерапии и самовнушения.

13. Методы формирования ситуации – основаны на предвидении поведения участников некой коммуникации, включает как логический анализ, так и интуитивное «вчувствование» в ход событий.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения игры, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях.

Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач. Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.).

Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия. Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощении достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построения игры.

Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний. Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальное занятие и

специализированную разминку, тактические установки перед играми и в перерывах проводимых игр для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций, оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и подготовку к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи должны входить:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе тренировочной работы должны готовить не только высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывать его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (играм) должна состоять в следующем:

- осознание спортсменами задач на предстоящую игру;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игры, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый спортсмен испытывает перед игрой, да и во время ее сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предсоревновательная лихорадка;

3) предсоревновательная апатия;

4) состояние самоуспокоенности.

1. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей игре, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2. Предсоревновательная лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3. Предсоревновательная апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предсоревновательной лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п..

4. Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предсоревновательных состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других — воздействует успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение должна иметь взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и

самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе должна осуществляться путем педагогических наблюдений, анализа различных ситуаций, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с (эталонными) показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

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

Для успешных выступлений в бадминтоне необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция,

мышечно-двигательная чувствительность, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация тренировок.

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

- психолого-педагогические - беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд, аутогенная тренировка, самовнушение;

- практические - тренировочные и соревновательные игры, игры с установкой тренера на предъявление к учащимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в игре, на фоне повышенных физических напряжений (утомление).

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 спортсменов с детьми, просмотр соревнований, фильмов, тренировок сильнейших спортсменов.

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.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

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

Участие в большом количестве соревнований.

Напряженность тренировки.

Задачи этого этапа:

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

Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:

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

Этап высшего спортивного мастерства.

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

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

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

- способность к вариативности технико-тактических действий в ходе встречи.
- Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:
- самоконтроль действий в соревнованиях;
 - анализ психологических действий в соревнованиях;
 - аутогенная и саморегулирующая тренировка;
 - соревновательная деятельность;
 - моделирование предстоящих соревнований и условия их проведения;
 - соревновательные и тренировочные игры с установкой тренера;
 - соревновательные и тренировочные игры со сбивающими факторами;
 - психолого-педагогические методы;
 - просмотр соревнований.

3.7. Планы применения восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности юных спортсменов. К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно - соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Утомление - объективный и необходимый в процессе тренировки ответ организма на нагрузку.

Усталость- реакция, предотвращающая организм от истощения при длительной работе.

В ходе тренировки развитие утомления можно определить по величине усталости спортсмена (внешние признаки физического состояния, самочувствие) и не упустить время текущего восстановления (отдыха, смены нагрузки и т. п.). Тренер должен научиться с начальных этапов спортивной подготовки понимать индивидуальное состояние своих спортсменов для правильного соотношения нагрузки и отдыха (восстановления).

В таблице 31 показано время, необходимое для завершения восстановления различных биохимических процессов в период отдыха после напряженной мышечной работы.

Таблица №31

Процесс	Время восстановления
Восстановление запасов O ₂ в организме	10-15 секунд
Восстановление алактатных анаэробных резервов в мышцах	2-5 секунд
Оплата алактатного O ₂ - долга	3-5 минут
Устранение лактата	0,5-1,5 часа
Оплата лактатного O ₂ - долга	0,5-1,5 часа

Ресинтез запасов гликогена в мышцах и печени	12-48 часов
Усиление синтеза ферментных и структурных белков	12-72 часа

Восстановительные процессы подразделяют на

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;
- отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки;
- стресс - восстановление – восстановление после перенапряжений.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
- в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и, по возможности, полное восстановление к следующему старту;
- после тренировочного занятия, соревнования;
- в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день;
- после микроцикла соревнований;
- после макроцикла соревнований;
- перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь);
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (водные процедуры закаливающего характера, массаж, контрастный душ, теплые ванны, сауна, прогулки на свежем воздухе и др.), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим

требованиям(рациональный режим сна и отдыха, проведение тренировок в благоприятное время суток и т.д.) проведение курсов витаминизации

Физические средства восстановления в зависимости от технологии могут иметь две направленности—тонизирующую и релаксирующую, которые стимулируют процессы, характерные для «срочного» или «отставленного» восстановления. Для повышения эффективности процессов восстановления организма необходимо выбрать правильное варьирование физических средств восстановления различной направленности на протяжении тренировочного дня.

Психолого-педагогические средства восстановления включают: создание положительного, эмоционального фона тренировок, переключение внимания во время проведения занятий, восстановительные дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, на растяжение, занятия восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного или психического утомления и включают: психорегулирующую тренировку, саморегуляцию и гетерорегуляцию (вербальные методы внушения-беседа, убеждение, приказ, рациональное внушение в обычном состоянии), упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии (внушение). Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для психологической разгрузки (восстановления) используются спортивные игры (флорбол, теннис, настольный теннис, футбол и др.).

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок (для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов), а также использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

В таблицах 32, 33 представлены примерные планы применения восстановительных средств и мероприятий на каждом этапе спортивной подготовки.

Таблица № 32

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики бадминтона, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Ежедневно – гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера,	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме

		сбалансированное питание	
Этапы спортивной специализации			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие её объемам и интенсивности физического состояния организма (ФСО) юных спортсменов	Упражнение на растяжение	3 мин.
		Разминка	10-20 мин.
		Активизация мышц	Растирание
		Психорегуляция мобилизующей направленности	Растирание массажным полотенцем – 3 мин. Саморегуляция и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем	3-8 мин.
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. Саморегуляция и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин.
Через 2-4 часа после тренировочного	Ускорение восстановительного	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-	8-10 мин.

занятия	процесса	воротниковую зону	
		Душ – теплый, умеренно холодный, теплый	5-10 мин.
		Психорегуляция восстановительной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный день от игр	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжения	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка, прогулки на свежем воздухе
		Сауна, общий массаж, контрастный душ	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция восстановительной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные тренировки ежедневно
		Сауна	1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергичных, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды, биологически активные пищевые добавки	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Таблица №33

Технологические параметры физических средств восстановления, используемых для подготовки бадминтонистов

Физические средства восстановления	Технологические параметры	
	Вариант 1	Вариант 2

Ручной массаж	Массаж выполняется на мышцах и связочно-суставном аппарате с использованием приемов поглаживания, выжимания, потряхивания, растирания от 1,5 до 2 мин.; разминание мышц от 3 до 4 мин.	Тонизирующее воздействие на связки и суставы с использованием поглаживания, растирания, вибрации от 1,5 до 2 мин.; разминание до 3 мин. на рабочем сегменте
Водный массаж	Струя воды на уровне максимального давления до появления гиперемии на массируемом сегменте, температура воды 24-28°C, время 15-17 мин.	Струя воды на уровне максимального давления до появления гиперемии на массируемом сегменте, температура воды 38-40°C, время 15-17 мин.
Термовоздействие		Температура воздуха 90°C, влажность 10-15%, выполняется 2 захода до появления обильного потоотделения и первых неприятных ощущений
	Тонизирующая направленность	Релаксирующая направленность

3.8. Планы антидопинговых мероприятий.

Антидопинговая работа в МБУ «СШОР по бадминтону» проводится согласно плана антидопинговых мероприятий для обеспечения надлежащего проведения спортивных мероприятий на основе принципа справедливой игры и охраны здоровья спортсменов и занимающихся.

Основная задача – предотвращение использования запрещенных в спорте субстанций и методов спортсменами.

Основными документами, регламентирующими антидопинговую деятельность, являются: Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Всемирный антидопинговый Кодекс; Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте; Общероссийские антидопинговые правила; Перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Таблица № 34

Примерный план антидопинговых мероприятий.

№	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Подготовка приказа по СШОР об утверждении плана антидопинговых мероприятий и назначение ответственных за его реализацию	До 31 декабря	Директор
2	Обсуждение на тренерских советах актуальных вопросов использования медицинских препаратов спортсменами	В соответствии с утверждённым планом мероприятий	Зам. Директора, Врач

		СШОР	
3	Разработка просветительских и информационных материалов по основам противодействия применению допинга	2 раза в год	Врач Инструктор -методист
4	Проведение методической работы (лекции, семинары) по противодействию использованию запрещенных допинговых средств и/или методов среди занимающихся и спортсменов	1 раз в квартал	Врач Мед. сестра
5	Проведение с родителями (законными представителями) занимающихся консультациями по вопросам назначения для лечения детей медицинских препаратов врачами лечебных учреждений	Весь период	Врач
6	Ознакомление спортсменов с антидопинговыми правилами, оформлением антидопингового обязательства	Весь период	Врач
7	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу	При поступлении	Инструктор -методист Врач
8	Оформление стенда по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала	В течение года	Инструктор -методист Врач
9	Размещение материалов по антидопинговым мероприятиям на сайте учреждения	В течение года	Инструктор -методист
10	Содействие в оформлении запроса на терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций и методов спортсменам учреждения.	При необходимости	Врач
11	Организация прохождения онлайн-обучения по антидопинговой программе РУСАДА сотрудниками учреждения	1 раз в год	Врач
12	Участие в учебных и научно-практических конференциях антидопинговой направленности	По мере проведения	Врач тренерский состав
13	Анализ информации из антидопинговых организаций, статистических сборников, отчетных данных и доведение информации до тренеров СШОР	Постоянно	Врач

3.9. Планы инструкторской и судейской практики.

Представленная программа имеет цель подготовить не только игроков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, знающих правила игры, поведения на площадке, изучить кодекс спортивной хартии.

Основная задача – дать основы и наработать навык в деятельности инструкторов и судей избранного вида спорта.

Начинать изучение инструкторской и судейской деятельности целесообразно с **тренировочного этапа** и продолжать на всех последующих этапах подготовки. В **таблицах 35 и 36** представлены планы инструкторской и судейской практики с разбивкой по этапам и периодам спортивной подготовки.

Таблица №35

Примерный план инструкторской практики

№ п/п	Содержания мероприятия	ТГ 1-2	ТГ 3-5	ССМ	ВСМ
1	Проведение беговой разминки	+	+	+	+
2	Проведение общеразвивающих упражнений	+	+	+	+
3	Проведение подвижных и спортивных игр		+	+	+
4	Показ отдельных технических элементов		+	+	+
5	Разъяснение выполнения технических элементов		+	+	+
6	Проведение отдельных частей тренировочного занятия: - разминки; - основной части; - заключительной части.		+	+	+
7	Составление плана-конспекта тренировочного занятия комплексной направленности			+	+
8	Составление плана-конспекта тренировочного занятия избирательной направленности			+	+
9	Составление плана тематического тренировочного занятия			+	+
10	Составление и проведение комплексов упражнения по любому разделу подготовки			+	+
11	Подбор упражнений для совершенствования технических приемов				+
12	Индивидуальная работа со спортсменами			+	+
13	Составление и проведение разминки перед спортивными соревнованиями			+	+
14	Корректировка ошибок при выполнении упражнений различных видов подготовки			+	+
15	Ведение журналов (умение)		+	+	+
16	Помощь в приеме вступительных и переводных контрольных нормативов по ОФП и технике			+	+

Таблица №36

Примерный план судейской практики

1	Изучение правил игры	+	+	+	+
2	Овладение судейской терминологией	+	+	+	+

3	Изучение правил соревнований	+	+	+	+
4	Обязанности и права участников соревнований		+	+	+
5	Изучение систем проведения соревнований			+	+
6	Овладение умением вести протоколы соревнований			+	+
7	Общие обязанности судей		+	+	+
8	Изучение судейства командных и личных соревнований		+	+	+
9	Изучение обязанностей гл. судьи, зам. главного судьи, гл. секретаря, зам. гл. секретаря, судьи на линии, на вышке	+	+	+	+
10	Проведение соревнований (выполнение обязанностей): -судьи на линии; -судьи на вышке; - судьи на подаче.	+	+	+	+
11	Организация и проведение соревнований: -муниципального уровня; -регионального уровня; -российского уровня.		+	+	+

4. 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 по виду спорта «бадминтон»

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «бадминтон» представлены в **таблице 37**.

Таблица №37

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.

При физическом отборе бадминтонистов используют визуальную оценку морфотипа новичка, измерения его основных антропометрических показателей, определяющих перспективность применительно к бадминтону. При этом предпочтение отдают пропорционально сложенным, высоким детям, имеющим небольшую массу тела, гладкую (с нечетко выраженным рельефом) мускулатуру, тонкие лодыжки и запястья, большой размер кисти и стопы.

Важными критериями при отборе юных бадминтонистов являются такие физические качества, как выносливость, сила мышц, координационные способности, скоростные способности (быстрота), гибкость.

Выносливость – это способность совершать работу заданной интенсивности в течение времени. Так как деятельность бадминтониста ограничивается, в конечном счете, наступающим утомлением, то выносливость можно охарактеризовать, как способность организма противостоять утомлению. Современная игра бадминтониста предъявляет высокие требования не столько к общей выносливости, сколько к специальной выносливости, умению вести игру в быстром темпе и достаточно долго. Для достижения высокого уровня специальной выносливости спортсмену необходимо не только иметь высокий уровень отдельных свойств и способностей, но и уметь проявлять их в комплексе.

Скоростные способности (быстрота), как физическое качество спортсмена, определяет его способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. В многообразии действий, входящих в деятельность бадминтониста, значительное место занимает скорость выполняемых двигательных актов. Комплексное проявление быстроты во время поединка бадминтонистов зависит от латентного времени двигательной реакции, скорости одиночного сокращения мышц при условии преодоления собственного веса тела и максимально возможной частоты движения. Максимальная скорость движения бадминтониста в значительной мере зависит, очевидно, от силы мышц и анаэробной выносливости. Она зависит также от степени подвижности в суставах и способности мышц быстро переходить из напряженного в расслабленное состояние.

Сила мышц. Во время игры функционируют почти все основные мышцы тела спортсмена, выполняющие динамическую работу, а большая группа мышц ног выполняет комбинированную статико-динамическую работу. Взрывная сила мышц ног имеет определяющее значение для проявления прыгучести и крайне необходима при игре в бадминтон. Принято считать, что физическое качество прыгучесть – довольно многогранное, интегрирующее в себе другие физические и координационные качества, проявление которых взаимосвязано и взаимообусловлено. Важным компонентом прыгучести является ритм движений. А структуру прыгучести составляют три основных компонента: взрывная сила, быстрота и ритм движений. Развитие прыгучести определяется многими факторами. К ним относятся: уровень межмышечной и внутримышечной координации; высокая лабильность нервных центров; особенность морфофункционального состояния суставно-связочного и мышечного аппаратов; нервно-психическое и эмоциональное состояние; степень проявления физических и координационных качеств.

Технические элементы в бадминтоне требуют большой подвижности позвоночного столба, плечевых, локтевых, лучезапястных суставов. При этом решающее значение придается активной **гибкости**, обеспечивающей свободу движений, позволяющей овладеть наиболее рациональной техникой. Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой. Недостаточная подвижность в суставах ограничивает движения, сковывает их. Без этого качества невозможно освоить правильную технику игры в бадминтон.

Игра в бадминтон, как и любая игра, требует от спортсмена **хорошей координации движений и ловкости**. Координационные способности являются одним из основополагающих физических качеств. В тренерской практике нередки случаи, когда именно способность сориентироваться в конкретной игровой ситуации и правильно скоординированные движения помогали бадминтонисту отразить, казалось бы, практически проигранный волан. Ловкость определяют, во-первых, как способность быстро овладеть новыми движениями (скорость обучения) и, во-вторых, как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Среди физических качеств

ловкость занимает особое положение. Она имеет самые разнообразные связи с остальными качествами и потому носит наиболее комплексный характер. Основа ловкости – подвижность двигательного навыка, высокоразвитое мышечное чувство и пластичность нервных процессов. Чем выше у бадминтониста восприятие собственных движений и точность ощущения, тем быстрее он овладевает новыми упражнениями. Большая роль здесь принадлежит предшествующему двигательному опыту, так как спортсмены, обладающие большим запасом двигательных навыков, значительно быстрее осваивают новые движения.

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

Для реализации Программы спортивной подготовки СШОР использует работу по оздоровлению населения различных возрастных групп, на базе которой проводит **спортивный отбор**, представляющий собой целевой поиск перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

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

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Нижегородской области, Российской Федерации.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Нижегородской области, Российской Федерации;

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

Таблица №38

Требования	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Спортивный разряд, звание	б/р		б/р.-3 юн	2 юн.-1 сп.	Кандидат в мастера спорта	Мастер спорта России, мастер спорта международного класса
Минимальный возраст	8 лет		9 лет		13 лет	14 лет
Выполнение индивидуального плана	+	+	+	+	+	+
Участие в сборных командах	-	-	-	-	РФ, Нижегородской области юношеский юниорский, основной(резервный) состав	РФ, Нижегородской области основной (резервный), резервный, юниорский, юношеский

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

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

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

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

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

Контроль различных видов подготовки представлен в **таблице 39**.

Таблица №39

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

Проведение индивидуального отбора на Программу спортивной подготовки и контрольно-переводных нормативов, выполнение которых дает основание для перевода на следующий этап, год спортивной подготовки осуществляется в соответствии с локальными нормативными актами СШОР.(Таблица 40)

Таблица №40

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

Развиваемые физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег 30 м (не более 6,5 с)
Координация	Челночный бег 6 х 5 м (не более 12 с)	Челночный бег 6 х 5 м (не более 13,5 с)
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	Сгибание и разгибание рук в упоре

	упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	лежа на полу (не менее 4 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для перехода на этап начальной подготовки (2 год)**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 6х5 м (не более 11,5 с)	Челночный бег 6х5 м (не более 12,8 с)
	Прыжки боком через гимнастическую скамейку (уметь выполнять)	
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 168 см)
	Метание волана (не менее 6 м)	Метание волана (не менее 5 м)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	Бег 30 м (не более 5,9 с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 16 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 12 раз)
	Челночный бег 6 х 5 м (не более 11 с)	Челночный бег 6 х 5 м (не более 12 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Метание волана (не менее 6,5 м)	Метание волана (не менее 5,5 м)
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)
Иные спортивные нормативы	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	б/р — 3юн.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для перехода на тренировочный этап (этап спортивной специализации) (2 год)**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 17 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 13 раз)
	Челночный бег 6x5 м (не более 10,5 с)	Челночный бег 6x5 м (не более 11,9 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 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 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	б/р — 3 юн.	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для перехода на тренировочный этап (этап спортивной специализации) (3 год)**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег на 30 м (не более 4,9 с)	Бег на 30 м (не более 5,7 с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 19 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)
	Челночный бег 6x5 м (не более 10 с)	Челночный бег 6x5 м (не более 11,7 с)

Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 205 см)	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)
	Метание волана (не менее 7 м)	Метание волана (не менее 6 м)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 11 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	2 юн. - 1 сп.	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки перехода на тренировочный этап (этап спортивной специализации) (4 год)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег на 30 м (не более 4,8 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 20 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 16 раз)
	Челночный бег 6x5 м (не более 9,7 с)	Челночный бег 6x5 м (не более 11,5 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)	Прыжок в длину с места (не менее 205 см)
	Метание волана (не менее 8 м)	Метание волана (не менее 6,5 м)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 17 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	2юн. - 1 сп.	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перехода на тренировочный этап (этап спортивной специализации) (5 год)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)
---------------------------------	--------------------------------

	Челночный бег 6x5 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 6x5 м (не более 11,2 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)
	Метание волана (не менее 8,5 м)	Метание волана (не менее 6,8 м)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 18 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 13 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	2 юн. - 1 сп.	

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

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

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

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

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

Иные спортивные нормативы.

Нормативы обязательной технической программы по периодам спортивной подготовки:

Упражнения	Этапы спортивной подготовки					
	Начальная подготовка		Тренировочный (спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет		
Жонглирование воланом открытой и закрытой стороной	Уметь исп.	10 раз без падения	30 сек. без падения	1 мин. без падения	-	-
Высоко-далекая подача	-	Уметь исп.	5/10	6/10	8/10	9/10
Короткая подача	-	Уметь исп.	5/10	6/10	8/10	9/10
Высоко-далекий удар	-	Уметь исп. (имитация)	Уметь исп.	6/10	10/10	10/10
Подставка открытой и закрытой стороной ракетки	-	-	Уметь исп.	6/10	8/10	9/10
Добивание	-	-	Уметь исп.	6/10	7/10	8/10

Плоский удар открытой и закрытой стороной ракетки	-	-	Уметь исп.	6/10	10/10	10/10
Укороченный удар	-	-	Уметь исп.	7/10	10/10	10/10
Удар смеш	-	-	Уметь исп.	5/10	8/10	9/10
Упражнение «Мельница с укороченным ударом и подставкой»	-	-	-	30 сек. без падения	45 сек. без падения	1 мин. без падения
Упражнение «Мельница с высоким далеким и укороченным ударом»	-	-	-	30 сек. без падения	45 сек. без падения	1 мин. без падения
Имитация: в статике 2 точки 4 точки 6 точек	-	Уметь исп. - - -	Уметь исп. - -	Уметь исп. - -	Уметь исп. - -	Уметь исп. - -
Упражнение «Мельница с полусмешем и подставкой»	-	-	-	30 сек. без падения	45 сек. без падения	1 мин. без падения

Анализ результатов выступлений спортсменов на официальных соревнованиях

Уровень городских, областных, всероссийских, международных соревнований и занятое место

Уровень соревнований	Занятое место	Количество баллов
Официальные международные соревнования с участием сборной команды России	1-6 участие	30 20

Чемпионат, первенство России, Кубок России	1-6 участие	25 15
Официальные Всероссийские соревнования, включенные в ЕКП межрегиональных, всероссийских, международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий	1-3 участие	20 15
Чемпионат и первенство федеральных округов	1-3 участие	10 5
Чемпионат и первенство Нижегородской области	1-3 участие	10 5
Первенство города Нижнего Новгорода, другие муниципальные соревнования включенные	1-3 участие	5 3

- наличие спортсмена в списках сборных команд

Члены сборной команды России	Основной состав	20 баллов
	Резервный состав	15 баллов
Члены сборной команды области	Основной состав	10 баллов

- наличие у спортсмена спортивного разряда, звания.

Спортивный разряд/звание	Количество баллов
Мастер спорта России Международного класса	25
Мастер спорта России	20
Кандидат в мастера спорта	15
Первый спортивный разряд	10
Второй, третий спортивный разряд	5
Юношеские разряды	3

Контрольно-переводные нормативы для зачисления на очередной этап (год) спортивной подготовки принимаются один раз в течение года, в сроки, установленные локальным актом СШОР.

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

4.4.1. Методические указания по организации тестирования по общей физической и специальной физической подготовки.

1. Для определения скоростно-силовых качеств используют:

1.1. Упражнение «Прыжок в длину с места».

При выполнении упражнения ноги спортсмена располагаются параллельно, носки ног не должны заходить за линию нулевой отметки. По команде спортсмен выполняет прыжок с отталкиванием двух ног одновременно и приземлением на две ноги. Упражнение выполняется с максимальным усилием. Замер делается от линии нулевой отметки до ближайшего края следа стопы испытуемого при приземлении. Тест выполняется дважды. Оценивается лучший результат.

Результат измеряется в сантиметрах.

1.2. Упражнение «Метание волана на дальность».

Стойка спортсмена при выполнении теста произвольная, ноги не должны заходить за линию нулевой отметки. По команде спортсмен выполняет бросок волана из-за спины с максимальным усилием. С помощью рулетки фиксируется результат от нулевой отметки до места приземления волана. Тест выполняется дважды. Оценивается лучший результат.

Результат измеряется в сантиметрах.

2. Для определения скоростных возможностей используют:

Упражнение «Бег на 30 метров».

Тест «бег на 30 метров» предназначен для определения скоростных способностей. Спортсмен, находясь на линии старта, по условному сигналу начинает движение с максимальной скоростью. Одновременно с подачей сигнала включается секундомер. Преодолевая отрезок 30 метров, на линии финиша, секундомер останавливают и фиксируют время прохождения отрезка. Тест выполняется один раз.

Результат измеряется в секундах.

3. Для определения координационных способностей используют:

3.1. Упражнение «Челночный бег 6 х 5м».

Для проведения испытания используется одиночная разметка бадминтонного корта. Стоя лицом к боковой линии спортсмен по сигналу (одновременно с сигналом включается секундомер) начинает ускорение (бег с максимальной скоростью) до противоположной боковой линии корта. Фиксируя касание рукой линии, разворачивается и повторяет ускорение в противоположном направлении. Количество непрерывных ускорений - 6. После выполнения последнего ускорения, при пересечении боковой линии секундомер останавливают и фиксируют время прохождения упражнения. Тест выполняется один раз.

Результат измеряется в секундах.

3.2. Упражнение «Прыжки через гимнастическую скамейку».

Спортсмен встает боком к гимнастической скамейке и по сигналу (одновременно с сигналом включается секундомер) начинает прыжки на двух ногах через скамейку. По истечении заданного времени выполнение упражнения останавливают и фиксируют количество прыжков.

Тест выполняется один раз.

4. Для определения гибкости используют:

Упражнение «Наклон вперед».

Упражнение выполняется стоя на полу, ноги стоят параллельно друг другу, носки на одной линии, туловище выпрямлено. Выполняя наклон вперед и не сгибая ноги в коленях, спортсмен должен коснуться пола пальцами рук или ладонями (в зависимости от этапа подготовки).

Тест выполняется один раз.

5. Для определения силы используют:

Упражнение «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».

Спортсмен принимает положение «Упор лежа». Руки и ноги расположены на удобном расстоянии, туловище- параллельно плоскости пола, без прогиба в пояснице. Произвольно спортсмен выполняет сгибание рук на угол, при котором грудная клетка как можно ближе располагается к плоскости пола, разгибание рук должно быть до полного выпрямления в локтях. Фиксируется максимально возможное правильно выполненное количество раз. Упражнение считается выполненным один раз, если спортсмен согнул и разогнул руки. .

Тест выполняется один раз.

6. Для определения выносливости используют:

Бег на 400 метров, 1000 метров.

Тест выполняется по обычно принятой методике. В зависимости от этапа подготовки устанавливается дистанция.

Тест измеряется в минутах, секундах и выполняется один раз.

4.4.2. Методические указания по организации тестирования по обязательной технической программе.

Жонглирование воланом. По голосовому сигналу (одновременно включается секундомер) выполняются удары по волану поочередно открытой и закрытой сторонами ракетки. В зависимости от периода и этапа подготовки устанавливается контрольное время выполнения. Упражнение выполняется до первой ошибки.

Тест выполняется 2 раза.

Высоко-далекая подача. Выполняется в соответствии с техническими требованиями вида спорта. Исходное положение –стойка для подачи. Упражнение выполняется открытой стороной ракетки 10 раз из правого поля, 10 раз из левого поля. Засчитываются воланы, попавшие после удара в заданную зону.

Тест выполняется один раз из каждого поля.

Короткая подача. Выполняется в соответствии с техническими требованиями вида спорта. Исходное положение –стойка для подачи. Упражнение выполняется открытой или закрытой стороной ракетки 10 раз из правого поля, 10 раз из левого поля. Засчитываются воланы, попавшие после удара в заданную зону. Высота перелета волана над сеткой не более 30 см.

Тест выполняется один раз из каждого поля.

Удары. Выполняются в соответствии с техническими требованиями вида спорта. Ввод волана выполняется с помощью подачи (наброса волана рукой). Исходное положение – игровая стойка в игровом центре корта. После каждого выполнения удара спортсмен возвращается в исходное положение. Засчитываются воланы, попавшие после удара открытой (закрытой) стороной ракетки в заданную зону.

Тест выполняется один раз из каждого поля.

Упражнение «Мельница с укороченным ударом и подставкой». Упражнение выполняется в паре. Упражнение начинается по голосовому сигналу (одновременно включается секундомер) и носит циклический характер с повтором последовательности ударов: укороченный удар–удар подставка–удар откидка. Ввод волана осуществляется высоко-далекой подачей. По секундомеру засекается время выполнения упражнения в зависимости от периода и этапа подготовки. Упражнение выполняется до первой ошибки.

Тест выполняется один раз.

Упражнение «Мельница с высокодалеким и укороченным ударом». Упражнение выполняется в паре. Упражнение начинается по голосовому сигналу (одновременно включается секундомер) и носит циклический характер с повтором последовательности ударов: укороченный удар–удар откидка–высокодалекий удар. Ввод волана осуществляется высоко-далекой подачей. По секундомеру засекается время выполнения упражнения в зависимости от периода и этапа подготовки. Упражнение выполняется до первой ошибки.

Тест выполняется один раз.

Упражнение «Мельница с полусмэшем и подставкой». Упражнение выполняется в паре. Упражнение начинается по голосовому сигналу (одновременно включается секундомер) и носит циклический характер с повтором последовательности ударов: удар полусмэш –удар прием полусмэша в переднюю зону –удар откидка. Ввод волана осуществляется высоко-далекой подачей. По секундомеру засекается время выполнения упражнения в зависимости от периода и этапа подготовки. Упражнение выполняется до первой ошибки.

Тест выполняется один раз.

Упражнение «Имитация ударов». Упражнение выполняется в произвольном темпе в статике 2,4,6 точек в зависимости от периода и этапа подготовки. Оценивается правильность подхода к волану, техническое выполнение имитации удара (в том числе хват ракетки), передвижения по корту в точку удара и игровой центр. Время выполнения упражнения задается произвольно. Оценочный фактор—техническое исполнение.

Тест выполняется один раз.

4.5. Методы и организация медико-биологического обследования.

Основные направления медико-биологического обследования спортсменов и занимающихся должны включать:

Для групп начальной подготовки

— оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;

— оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм занимающихся;

— проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви занимающихся;

— проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности.

Рекомендации врача по спортивной медицине, сделанные на основе наблюдений за ходом тренировочного процесса и объемом тренировочной нагрузки в группах начальной подготовки поможет понять тренеру уровень функциональной готовности группы в целом, а также возможности отдельных спортсменов адаптироваться к заданному объему и скорректировать план тренировочной работы. На данном этапе, когда физическая готовность занимающихся разная, медицинские обследования позволяют не допускать перегрузок и переутомления спортсменов, что повышает качество подготовки в дальнейшем. Медицинскими специалистами СШОР используется **метод непрерывного хронометрического наблюдения.** (по Г. А. Минасян)

Перед началом занятия (тренировки) определяют частоту пульса в покое, в положении сидя (за 10 сек). С момента подачи команды, оповещающей о начале тренировки, включают секундомеры и ведут непрерывное наблюдение. Полученные данные заносят в протокол, составленный по форме, принятой для записи результатов функциональной пробы сердечно-сосудистой системы, при этом количество минут соответствует продолжительности хронометрируемого занятия. Запись ведут так: если обследуемый выполняет физическую нагрузку, то в клетке соответствующей минуты и 10-секундного отрезка времени ставится тире (—), в случае отдыха-- при подсчете частоты пульса — полученное число, например: 15, 14, 13.

В подготовительной части тренировки, когда упражнения бывают групповыми, через каждые 3—5 минут по команде включают 10—20 секунд отдыха, во время которого определяют частоту пульса; затем занятия продолжают. В последний раз частоту пульса определяют перед окончанием подготовительной части занятия и вертикальной линией выделяют количество минут.

В основной части тренировки, когда занятие проводят индивидуально, непрерывно определяют частоту пульса, записывая полученные данные в протокол наблюдения. Пульс подсчитывают до выполнения и сразу после выполнения упражнения, записывая продолжительность работы и значения пульса и т.д. до окончания основной части занятия. В заключительной части хронометраж осуществляют в том же порядке, как и в подготовительной части.

По команде, оповещающей о конце тренировки, врач останавливает секундомер и записывает в протоколе длительность занятия. В последний раз высчитывают показатель частоты пульса и заносят его в протокол. Впоследствии цифровые значения протокола наблюдения изображают графически.

Этот метод по подсчету пульса в процессе занятия и по его восстановлению дает наиболее точные сведения о реакции организма на нагрузку, что в свою очередь, позволяет методически правильно строить занятие в отношении распределения нагрузки.

Имеет значение определение так называемой физиологической кривой занятия, которая представляет собой графическое изображение нагрузки, определяемой путем подсчета пульса в разные периоды проведения занятия.

Присутствуя на занятиях по физкультуре и спорту, врач обязан проверять, насколько проводимые занятия соответствуют возрасту и полу занимающихся, а также программным требованиям.

Для повышения эффективности спортивной подготовки врачу рекомендуется:

- периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными педагогических наблюдений;
- систематически вместе с тренерами анализировать правильность избранных методов тренировок;
- вместе с тренерами регулярно обсуждать результаты отдельных занятий и итоги тренировок за определенный период времени;
- давать рекомендации тренерам по корректировке индивидуальных планов тренировок, особенно, когда длительные занятия не достигают намеченных целей;
- изучать условия внешней среды, в которых проводят тренировки, добиваясь ее оздоровления и соответствия задачам спортивной подготовки;
- помогать тренерам повышать специальные знания в области медицины, анатомии, физиологии, гигиены.

Результаты врачебного наблюдения доводятся до сведения тренера и руководителя СШОР.

Для групп этапа спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства рекомендуется метод ВПН.

Метод ВПН позволяет:

- оценить адаптацию организма к физическим нагрузкам;
- установить начало утомления и его величину;
- установить начало предпатологических и патологических изменений в организме;
- определить к каким нагрузкам обследуемый подготовлен лучше, а к каким – хуже;
- определить какие физические качества недостаточно развиты для достижения высоких результатов;

Методика проведения:

1. Перед началом занятия (в покое) определяют пульс за 10 сек., АД, частота дыхания (ЧД) за 20 сек., проводят другие исследования (например, ЭКГ).

2. С момента начала тренировки включают секундомер и осуществляют непрерывное наблюдение: после окончания подготовительной части (разминки) обследуемый садится и у него за первые 10 сек. каждой из 3 минут восстановительного периода подсчитывают пульс, измеряют АД и определяют ЧД за 20 сек. В такой же последовательности в течение 3-4 минут указанные показатели изучаются несколько раз в основной части урока (после выполнения серии упражнений); в конце и по завершению заключительной части, а также в восстановительном периоде.

3. Все показатели регистрируются в протоколе исследования, кроме этого ведется хронометраж тренировки, в котором отмечается выполнение физических упражнений (+), отдых (-), объяснение и показ (0), при исследовании пульса, АД, ЧД – записываются полученные цифровые выражения.

При проведении ВПН можно составить представление о величине и влиянии нагрузки и степени утомления по ряду внешних признаков. Наблюдение за внешними признаками утомления (ВПУ) ведется на протяжении всей тренировки.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

5.1. Список литературных источников:

Федеральный закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» со всеми редакциями.

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон», утвержденный приказом Минспорта России № 37 от 19 января 2018 года.

Закон Нижегородской области от 11.06.2009 № 76-З «О физической культуре и спорте Нижегородской области».

Приказ Минспорта РФ от 30.10.2015г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

Помыткин В.П., Ивашин А.А. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика. ч.2— Москва: ООО «Буки Веди», 2015г.

Галицкий А.В., Марков О.М. Азбука бадминтона: учебное пособие – Москва: ФиС, 1987г.

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

5.2. Перечень Интернет-ресурсов, аудиовизуальных средств:

- КонсультантПлюс www.consultant.ru;
- <http://www.minsport.gov.ru/sport/> сайт Минспорта РФ;
- www.badm.ru – ОСОО «Национальная федерация бадминтона России»;
- www.bwfbadminton.org – Мировая федерация бадминтона;
- www.badmintoneurope.org – Бадминтонный Европейский союз;
- www.tournamentsoftware.com – база данных соревнований календаря Мировой федерации бадминтона;
- естественные средства массовой коммуникации;
- наглядные пособия;
- видеоуроки в процессе дистанционного обучения;