

**Государственное бюджетное учреждение спортивная школа № 2
Василеостровского района Санкт-Петербурга**

*Рассмотрена и согласована на
заседании тренерского совета*

«14» 10 2021 года, протокол № 2



/М.Г.Шестакова/

от «15» мая 2021 года

Программа спортивной подготовки по виду спорта бадминтон

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

*Изменения в программу утверждены приказом ГБУ СШ № 2 Василеостровского района от 15.10.2021 №192/д

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 2 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Разработчики:

инструктор-методист Д.О. Остроумов

тренер Д.В. Бурькин

Санкт-Петербург

2021

Структура Программы

Раздел 1. Пояснительная записка

Раздел 2. Нормативная часть Программы

- 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;
- Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта бадминтон;
- Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта бадминтон;
- Режимы тренировочной работы;
- Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;
- Предельные тренировочные нагрузки;
- Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;
- Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;
- Требования к количественному и качественному составу групп подготовки;
- Объем индивидуальной спортивной подготовки;
- Структура годового цикла.

Раздел 3. Методическая часть программы

- Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;
- Рекомендации по планированию спортивных результатов;
- Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;
- Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;
- Рекомендации по организации психологической подготовки;
- Планы применения восстановительных средств;
- Планы антидопинговых мероприятий;
- Планы инструкторской и судейской практики.

Раздел 4. Система контроля и зачетные требования Программы

- Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность.
- 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.
- Комплексы контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, методические указания по организации тестирования.

Раздел 5. План физкультурных мероприятий.

Раздел 6. Перечень информационного обеспечения.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа по бадминтону составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бадминтон, утвержденного приказом Минспорта РФ № 37 от 19 января 2018 года. Программа по бадминтону реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ.

Данная программа является адаптированной к деятельности СШ № 2 Василеостровского района на период 2017-2022 год. Продолжительность учебного года – 52 недели.

Основными формами освоения программ спортивной подготовки на начальном, тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства являются: очная, дистанционная, самостоятельная работа.

1.1. Характеристика вида спорта – бадминтон

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

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

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

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

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

Бадминтон включен в программу летних Олимпийских Игр с 1992 года.

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

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

Командные соревнования проводятся среди:

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

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

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

1.2. Отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса.

Бадминтон относится к игровым видам спорта.

К отличительным особенностям бадминтона относятся следующие признаки:

- взрывной характер и быстрота передвижений;
- скоростно-силовой характер выполнения технических приемов с максимальным сокращением подготовительных действий;
- высокий уровень зрительной концентрации на действиях соперника и движении волана;
- быстрота мышления и принятия игровых решений;
- высокий уровень развития двигательных и координационных навыков и умений, физических качеств и способностей.

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

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

Специфика осуществления спортивной подготовки по бадминтону учитывается при:

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

В процессе спортивной подготовки по бадминтону осуществляются следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;

- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- соревновательная подготовка;
- психологическая подготовка;
- интегральная подготовка;
- другие виды подготовки.

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

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

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

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

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

1.3. Структура системы многолетней подготовки

При осуществлении спортивной подготовки по бадминтону устанавливаются следующие этапы и периоды:

Этап начальной подготовки, периоды:

- первый год подготовки;
- второй год подготовки;

Тренировочный этап (этап спортивной специализации), периоды:

- до двух лет;
- свыше двух лет.

Программа предназначена для подготовки бадминтонистов в группах начальной подготовки (НП) и тренировочных группах, которые организуются в СШ.

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

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

Спортивная школа организует работу в течение всего календарного года. В каникулярное время в установленном порядке проводятся спортивные лагеря с круглосуточным или дневным пребыванием, проводятся тренировочные сборы. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не превышает 50% от базовых недельных величин учебного плана.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с ТЭ этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана, определенного для данной группы. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивных лагерях, во время тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового плана каждой группы был выполнен полностью.

Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия; участие в конкурсах и смотрах.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Задачи деятельности спортивной школы различаются от этапов подготовки. Перевод занимающихся в группу следующего года производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей по общей физической, специальной физической и спортивно-технической подготовкам.

Этап начальной подготовки (НП).

На этап НП зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не

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

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

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

Выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Тренировочный этап (ТЭ).

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

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

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

Зачисление в ГБУ СШ № 2 Василеостровского района по программе спортивной подготовки оформляется приказом руководителя.

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

Организация приема и зачисления поступающих для освоения программ спортивной подготовки осуществляется на основании локально-нормативных актов организации.

На каждого поступающего для освоения программ спортивной подготовки заводится личное дело, в котором хранятся все сданные документы и материалы результатов индивидуального отбора.

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

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

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу руководителя (директора) учреждения, осуществляющей спортивную подготовку на основании решения органа самоуправления (тренижерского, методического совета) с учетом стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов.

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

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же

этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом ГБУ СШ № 2, осуществляющей спортивную подготовку. Такие лица могут решением органа самоуправления учреждением (тренерского, методического совета) продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

При повторном невыполнении требований спортивной подготовки лицам, проходящим спортивную подготовку по виду спорта бадминтон, может предоставляться возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном локально-нормативными актами организации, за рамками государственного задания на основе договоров оказания услуг по спортивной подготовке, либо принимается решение об отчислении данного лица.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (тренерского, методического совета) при персональном разрешении врача.

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 №1

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

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

Таблица №2

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

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

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта бадминтон

Таблица №3

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

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

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

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

2.4. Режимы тренировочной работы

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

Нормативы минимального и максимального объема тренировочной нагрузки:

Таблица №4

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	14	20
Количество тренировок в неделю	3	4	6	9
Общее количество часов в год	312	468	728	1040
Общее количество тренировок в год	156	208	312	468

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

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

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

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

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, в тренировочных группах – трех академических часов, при менее, чем четырехразовых тренировочных занятий в неделю.

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

Перечень тренировочных сборов для лиц, проходящих спортивную подготовку:

Таблица 5.

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы				

1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы				
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку

2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год	-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

При планировании тренировочного процесса на этапе спортивной специализации основным критерием является календарь международных, всероссийских и городских соревнований.

2.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре для осуществления спортивной подготовки, и иным условиям:

- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;

Таблица 6

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)	
				Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Ракетка для бадминтона	штук	на занимающегося	-	-	1	1
2.	Волан для бадминтона	штук	на занимающегося	-	-	-	-
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
1.	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на занимающегося	-	-	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на занимающегося	-	-	1	1

3.	Кроссовки для спортивных залов	пар	на занимающегося	-	-	1	1
4.	Спортивные брюки	пар	на занимающегося	-	-	1	1
5.	Фиксаторы для голеностопа	комплект	на занимающегося	-	-	-	-
6.	Фиксаторы коленных суставов	комплект	на занимающегося	-	-	-	-
7.	Фиксаторы локтевых суставов	комплект	на занимающегося	-	-	-	-
8.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1	1
9.	Шорты	пар	на занимающегося	-	-	1	1

Минимальное необходимое количество оборудования и спортивного инвентаря, необходимое для прохождения спортивной подготовки

Таблица 7

№ 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

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Таблица 8

Этапы спортивной подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)	Квалификация
Этап начальной подготовки	1 год	8	10	16	-
	2 год	8	10	16	-
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	9	8	10	-
	2 год				
	3 год				
	4 год				
	5 год				

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется индивидуальным планом лица, проходящего спортивную подготовку.

Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на всех этапах для всех лиц, проходящих спортивную подготовку.

2.11. Структура годичного цикла

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

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

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы — создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к

основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности.

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

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

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

- общеподготовительный (или базовый) этап. Основные задачи этапа — повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6—9 недель. 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 микроцикла) — базовый — направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

- специально подготовительный этап.

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

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

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

Соревновательный период чаще всего делят на два этапа:

- этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы. На

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

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

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов страны;

- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков;

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

Спортивная подготовка в бадминтоне строится на основе следующих методических положений:

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

- 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 годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.

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

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

Система спортивного отбора включает:

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

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

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

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

принципы:

- систематичность применения нагрузок;
- постепенность повышения нагрузок, волнообразность (цикличность) распределения нагрузок.

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

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

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

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

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

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

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации 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 и т.д.)

Учащимся младших возрастов теоретический материал преподносится в форме кратких популярных бесед, в старших группах занятия должны быть более углубленными продолжительностью 40-50 минут в виде бесед и ответов на задаваемые занимающимися вопросы.

Групповые практические занятия проводятся на всех этапах обучения.

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

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

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

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

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

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

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

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Исходными данными для составления планов подготовки и спортивных

результатов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения тренировочных занятий и другие факторы. Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена. Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы к достижению высоких спортивных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели планов по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы. Индивидуальные планы должны содержать конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей. На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия. Планирование дает возможность для последующего анализа, прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов развития.

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

Учреждение в рамках спортивной подготовки осуществляет врачебный контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются Учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год.

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

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

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

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

3.5. Программный материал для практических занятий по этапам спортивной подготовки

Группы начальной подготовки 1-го года обучения.

Отбор для занятий бадминтоном осуществляется из числа детей, не имеющих медицинских противопоказаний к этому, на основании результатов приемных нормативов. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремленные с хорошими данными физического развития, быстрые, ловкие с хорошей координацией движения, чувством ритма, мотивацией занятий – быть первым (лучшим) в подвижных играх, эстафетах и упражнениях.

Основные задачи спортивной подготовки:

- укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки – использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев.

- развитие физических способностей, характерных для высококвалифицированных игроков – быстроты, выносливости, ловкости, устойчивости интереса к занятиям, волевых качеств.

- обучение основам техники игры – хвата ракетки, стойки, упражнения с ракеткой и воланом, имитация ударов и имитация перемещений.

- выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке и по технике выполнения ударов и имитаций.

Группы начальной подготовки 2 -го года обучения.

Отбор детей, перспективных для продолжения занятий на основании углубленных наблюдений тренера за состоянием здоровья, темпами прироста двигательных качеств и изменением психо - физиологических показателей, вызванных систематическими занятиями бадминтоном.

Основные задачи спортивной подготовки:

- дальнейшее укрепление здоровья занимающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием как общих, так и применяемых в бадминтоне упражнений, методов и средств.

- развитие специфических для бадминтона физических качеств – быстроты движений, скоростной и скоростно-силовой выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений, имитации ударов и перемещений.

- продолжение обучения основам техники игры – стойки, перемещение,

имитации ударов, изучение подач, двухсторонняя игра, изучение тактики, игра на счет, соревнования.

- выполнение контрольных нормативов и разрядных требований.

Программный материал:

Теоретическая подготовка:

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

- занятия физкультурой в домашних условиях;

- история появления и развития бадминтона, спортивный инвентарь;

- правила поведения спортсменов на занятиях;

- правила содержания инвентаря;

- спортивная одежда и обувь;

- гигиена и режим для спортсмена;

- гигиенические требования к спортивной одежде;

- оценка учащимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности;

- простейшие упражнения по освоению элементов техники;

- определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.

Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка

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

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

Специальная физическая подготовка.

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

Техническая подготовка.

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

Основными педагогическими принципами работы тренера являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

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

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

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

Контроль подготовки.

Качество подготовки спортсменов находится под постоянным контролем тренера.

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

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

Основные задачи спортивной подготовки:

- дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие спортсменов, работа по развитию качеств, уровень которых является недостаточным для данного этапа подготовки. Применение широкого комплекса средств физического совершенствования: спортивные игры, другие виды спорта, разнообразные виды активного отдыха, использование природных факторов – солнца, воздушных ванн, гидропроцедур.

- развитие специальных для бадминтона физических качеств (быстрота ударных движений, передвижений, смена игровых позиций и стоек, игровая выносливость), повышение их уровня с помощью специальных средств, применяемых в бадминтоне - тренажеров и приспособлений, имитации элементов техники, передвижений и их сочетаний, а также педагогических методов.

- обучение широкому арсеналу технико - тактических приемов игры: разнообразные способы подачи, и их приема, ударов, перемещений, их совершенствование и применение в соревновательных условиях.

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, зачеты по теории игры, практике организации тренировочного процесса и судейства соревнований.

Программный материал.

Теоретическая подготовка.

- история развития бадминтона.
- любительский и профессиональный бадминтон в России.

Основы техники бадминтона.

- техника подачи;
- техника ударов;
- использование физических упражнений в домашних условиях для развития специальных физических качеств – упражнения для ног, растяжка, пресс, кисть.

- режим для спортсмена. Сон. Регулярность питания, калорийность пищи и ее витаминизация. Личная гигиена одежды, обуви, тела.

- правила техники безопасности.

Практическая подготовка.

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

Применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки.

Расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам.

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

Специальная физическая подготовка.

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

Использование имитационных упражнений – для совершенствования ударных движений, передвижений.

Повторение упражнений, применявшихся на предыдущем этапе подготовки.

Применение тренажеров и приспособлений.

Технико – тактическая подготовка.

Повторение материала предыдущего этапа подготовки: имитация передвижений, ударов, сочетание ударов справа и слева, игра на счет.

Повышение скорости обработки всех ударов, многоваланка.

Индивидуализация стиля игры в зависимости от особенностей физического развития, психо - физиологических показателей и склонностей спортсменов.

Игры на счет с применением различных заданий.

Участие в соревнованиях.

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

Основные задачи спортивной подготовки:

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

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

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

- углубленное совершенствование технико - тактических приемов игры.

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

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке. Зачеты по практике организации и проведения занятий и соревнований. Выполнение разрядных нормативов, достижение на соревнованиях результатов, запланированных тренером.

Программный материал.

Теоретическая подготовка.

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

- пути развития детского спорта в стране.

- техника бадминтона.

- просмотр видеозаписей игр и техники выполнения ударов.

- тренировка в домашних условиях: упражнения для развития специальных физических качеств.

- правила техники безопасности.

- личная гигиена. Режим дня. Сон. Питание. Значение средств закаливания организма.

Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Для общего развития применяются средства и упражнения предыдущего этапа подготовки.

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

Спортивные игры – баскетбол, флорбол, футбол, теннис.

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

Специальная физическая подготовка.

Продолжение работы по развитию специальных физических качеств и способностей, характерных для ведущих игроков мира.

Широкое применение в занятиях имитационных упражнений, как средства тренировки наиболее необходимых для игры групп мышц.

Повышение уровня функциональной работоспособности организма при помощи технических средств: тренажеров, приспособлений и педагогических методов.

Повторение упражнений предыдущего этапа подготовки.
Технико - тактическая подготовка.
Повторение материала предыдущего этапа подготовки.
Повышение скорости передвижений и выполнения всех ударов.
Отработка ударов на площадке, тренировка подач и их приема.
Тренировка комбинаций для одиночных, парных и смешанных игр.
Изучение технико-тактических действий в парах
Индивидуальные тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей стиля игры.
Тренировочные игры, участие в соревнованиях.
Контроль подготовки.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

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

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

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

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

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

Этап начальной подготовки.

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

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

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

Выявление наиболее дисциплинированных, двигательно - активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, принимающих на себя роль лидеров, стремящихся быть во всем первыми, внимательных и быстро

усваивающих новые виды движений. Беседы тренера и ведущих 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.

Участие в беседах, встречах с бывшими воспитанниками школы. Проведение выпускных вечеров. Совместные чаепития, коллективное празднование дней рождения. Встречи со знаменитыми людьми спорта и труда. Воспитание у детей чувств общности задач в тренировочном процессе. Активное участие занимающихся в организации и проведении общешкольных мероприятий.

Особая роль воспитательного процесса в условиях проведения спортивных лагерей и тренировочных сборов. Планирование досуга спортсменов в часы, свободное от занятий.

Основными формами воспитательной работы являются:

- систематическое привлечение спортсменов школы к общественной работе;
- публичное обсуждение в коллективе случаев отклонений от норм поведения и спортивного режима;

- совместная работа с родительским комитетом, комиссиями федерации.

Основными факторами воспитательного воздействия являются:

- личный пример тренера;
- педагогическое мастерство тренера;
- формирование и укрепление коллектива спортсменов и тренеров

школы, участие всех в деятельности коллектива;

- создание педагогических и спортивных традиций коллектива школы;
- наставничество и шефская работа старших с младшими учащимися;
- активное моральное стимулирование.

3.7. Планы применения восстановительных средств

Огромную важность имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня.

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

Этап начальной подготовки.

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

Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха.

Эмоциональность занятий за счет использования в уроке подвижных игр и эстафет.

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

Тренировочный этап.

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

Средства восстановления:

- педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;

- гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;

- психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися; для проведения этой работы на тренировочном этапе привлекаются психологи;

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

Фармакологические средства восстановления в детском спорте должны быть ограничены. Из них можно рекомендовать прием витаминов. Целесообразно применять витаминные комплексы (юникап, витрум, центрум, комилевит, диовит и др.)

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

3.8. Планы антидопинговых мероприятий

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

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей

допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование неприменения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	октябрь	Руководитель
2	Утверждение плана	ноябрь	Ответственный

	мероприятий по профилактике и информированию неиспользования допинга, запрещенных средств и методов в спорте		за антидопинговую профилактику
3	Определение объемов тестирования, согласно утвержденному списку спортсменов	декабрь	Заместитель руководителя
4	Составление графика тестирования согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации	декабрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
5	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	Перед соревнованиями	Тренер в группе
6	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил.	По факту	руководитель

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

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

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

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

Тренировочные группы.

Привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах.

Овладение терминологией бадминтона и применение ее в занятиях.

Овладение основами методики построения тренировочного занятия - разминка, основная часть урока и заключительная часть.

Развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять.

Самостоятельное составление планов тренировок. Ведение дневников самоконтроля. Анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

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

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

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

Таблица 9

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

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

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного

4.4. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки

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

Таблица 12

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег на 30 м (не более 7 с)	Бег 30 м (не более 7,5 с)
Координация	Челночный бег 6 x 5 м (не более 12,3 с)	Челночный бег 6 x 5 м (не более 14 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 3 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Метание волана (не менее 4,5 м)	Метание волана (не менее 3,5 м)

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

Таблица 13

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег на 30 м (не более 5,9 с)	Бег 30 м (не более 6,3 с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 10 раз)
	Челночный бег 6 x 5 м (не более 11,5 с)	Челночный бег 6 x 5 м (не более 12,3 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Метание волана (не менее 6,0 м)	Метание волана (не менее 5,0 м)
Скоростная	Бег 400 м (не более 1 мин.)	Бег 400 м (не более 2 мин.)

выносливость	40 с)	10 с)
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 (касание пола ладонями)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы обязательной технической программы по периодам спортивной подготовки:

Таблица 16

Упражнения	Этапы спортивной подготовки			
	Начальная подготовка		Тренировочный (спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет
Жонглирование воланом открытой и закрытой стороной ракетки	-	30 сек. без пад.	1 мин. без пад.	-
Подъем волана с пола открытой стороной ракетки	-	4/10	8/10	-
Высоко-далекая подача	-	-	5/10	6/10
Короткая подача	-	-	5/10	6/10
Удар подставка открытой и закрытой стороной ракетки	-	-	уметь испол.	6/10
Плоский удар открытой и закрытой стороной ракетки	-	-	уметь испол.	6/10
Высоко-далекий удар открытой стороной ракетки	-	-	уметь испол.	6/10
Укороченный удар открытой стороной ракетки	-	-	уметь испол.	6/10
Удар откидка открытой и закрытой стороной ракетки	-	-	уметь испол.	6/10
Удар смэш открытой	-	-	уметь	6/10

стороной ракетки			испол.	
Высоко-далекий удар закрытой стороной ракетки	-	-	-	уметь
Укороченный удар закрытой стороной ракетки	-	-	-	уметь
Упражнение «Мельница с укороченным ударом»	-	-	-	30 сек. без пад.
Упражнение «Мельница со смэшем»	-	-	-	20 сек. без пад.

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

5. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ (приложение № 1).

Приложение № 1

План физкультурных и спортивных мероприятий по бадминтону

№ п.п.	Мероприятие	Дата	Место проведения
I.	Районные и городские соревнования		
1.	Турнир по бадминтону ГБУ СШ №2, посвященный Дню защитника Отечества	Февраль	ГБОУ СОШ № 2
2.	Первенство Санкт-Петербурга по бадминтону	Февраль-ноябрь	СДЮШОР «Комета»
3.	Турнир по бадминтону, посвященный Дню Победы	Май	ГБОУ СОШ № 2
4.	Кубок Санкт-Петербурга по бадминтону	Май	по назначению
5.	Турнир по бадминтону, посвященный Дню защиты детей	Июнь	ГБОУ СОШ № 2
6.	Чемпионат Санкт-Петербурга по бадминтону	Сентябрь	СДЮШОР «Комета»
7.	Соревнования по бадминтону среди занимающихся спортивных школ СПб	Октябрь	по назначению
8.	Чемпионат Санкт-Петербурга по бадминтону «Медный Всадник» этап серии «Yonex ГРАН-ПРИ»	Октябрь	по назначению

9.	Турнир по бадминтону среди занимающихся ГБУ СШ № 2 ВО	Ноябрь	ГБУ СШ № 2
II.	Всероссийские соревнования		
1.	Первенство России по бадминтону	Март	СДЮШОР «Комета»
2.	Всероссийский турнир по бадминтону среди юношей, посвящённый «Дню Космонавтики» - этап всероссийской юношеской серии «Yonex ГРАН-ПРИ»	Апрель	СДЮШОР «Комета»

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

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

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

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

Требования единой всероссийской спортивной классификации по виду спорта бадминтон на 2014-16 г.г.

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

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

Интернет-ресурсы:

www.badm.ru – ОССО «Национальная федерация бадминтона России»

www.bwfbadminton.org – Мировая федерация бадминтона

www.badminton-europe.org – Бадминтонный Европейский союз

Приложение к приказу
От 01.03.2022 г. № 44/д

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ СШ № 2
Василеостровского района

М.Г. Шестакова
«01» марта 2022 г.



ПЛАН-ГРАФИК

Антидопинговых мероприятий ГБУ СШ № 2 Василеостровского района на 2022 год

Наименование организации	ФИО специалиста по антидопинговому обеспечению	Должность	Контактные данные:
ГБУ СШ № 2 Василеостровского района Санкт-Петербурга	Рожина Е.Е.	Инструктор	тел.: 8(999) 525-90-86; эл. адрес.: rozhina-97@bk.ru

№ п/п	Целевая Аудитория	Тип мероприятия	Темы для освещения (в соответствии с МСО и ОАИП)	Дата проведения	Место проведения	Организация	ФИО Лектора
1	Спортсмены	Онлайн-обучение и получение антидопингового сертификата	Антидопинговый курс на официальном сайте РУСАДА	январь 2022			
2	Тренеры, спортсмены, медицинский персонал	Лекция	Общероссийские антидопинговые правила. Виды нарушений антидопинговых правил. Процедура допинг- контроля.	15.02.2022 18.02.2022			
3	Персонал спортсменов	Лекция	Нарушение антидопинговых правил, права и обязанности персонала спортсменов	14.03.2022			

4	Спортсмены	Лекция Викторина	Права и обязанности спортсменов. Принципы строгой ответственности. Последствия использования допинга, а также санкции.	14.04.2022	ул. Напична 44, к.3, Литта А Государственное бюджетное учреждение спортивная школа № 2 Василеостровского района	Рожина Е.Е.
5	Родители	Очный/Заочный семинар	Нарушение антидопинговых правил. Права и обязанности спортсмена, персонала спортсменов	16.05.2022		
6	Спортсмены	Весёлые старты	"Честная игра"	09.06.2022		
7	Тренеры	Семинар	Виды нарушений антидопинговых правил. Процедура допинг-контроля. Ответственность спортсменов за нарушение антидопинговых правил	14.09.2022		
8	Родители	Очный/Заочный семинар	Роль тренера и родителей в формировании антидопинговой культуры	04.10.2022		
9	Медицинский персонал	Лекция	Субстанции и методы из запрещенного списка. Риски применения добавок. Применение лекарственных средств и разрешение на терапевтическое использование	21.11.2022		
10	Спортсмены, тренеры	Лекция	Общероссийские антидопинговые правила. Запрещенный список 2023	02.12.2022 15.12.2022		