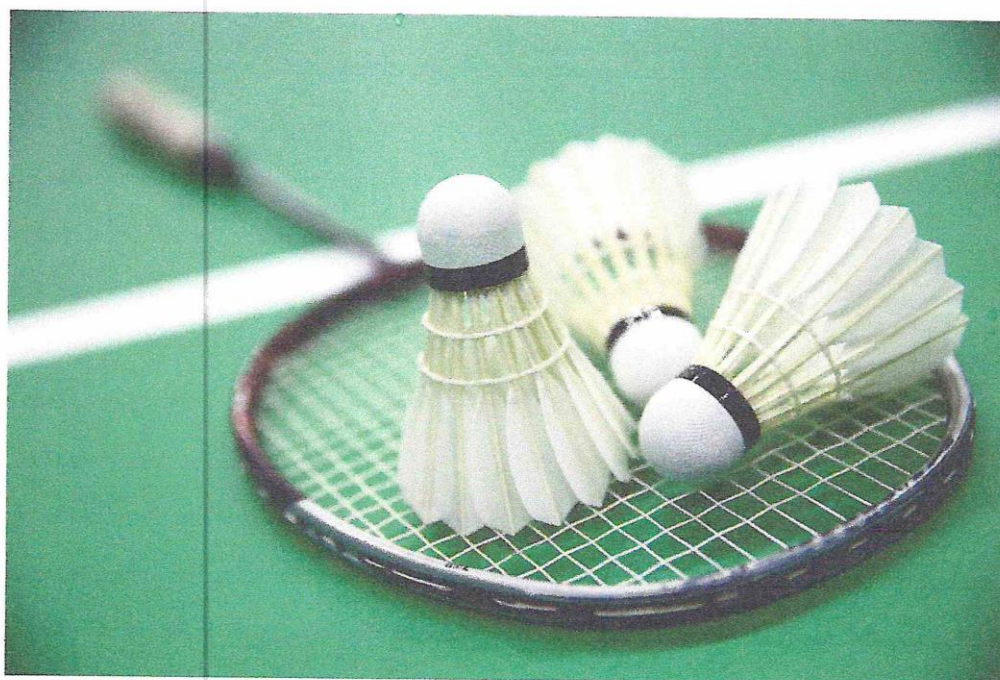


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КРАЕВАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА (КОМПЛЕКСНАЯ)»



ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БАДМИНТОН»



Возраст обучающихся: от 7 лет

Срок реализации:

этап начальной подготовки – 2 года;

учебно-тренировочный этап – 5 лет;

этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

Разработчики:

Варфоломеева Кристина Викторовна - тренер-преподаватель квалификационной категории, мастер спорта по бадминтону;

Гридина Ольга Николаевна - тренер-преподаватель первой категории, кандидат в мастера спорта по бадминтону;

Гладких Анна Михайловна - тренер-преподаватель высшей квалификационной категории;

Михеева Надежда Викторовна – заместитель директора по учебно-методической работе.

г. Ставрополь, 2023 г.

РЕЦЕНЗИЯ

На дополнительную программу спортивной подготовки для обучающихся государственного бюджетного учреждения дополнительного образования
«Краевая спортивная школа (комплексная)»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ, Федеральным законом 329-ФЗ, нормативными документами Министерства просвещения Российской Федерации и Министерства спорта Российской Федерации, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон», утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. № 880 (далее – ФССП) и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке.

Актуальность программы обусловлена государственной политикой по структурированию всей системы спортивной подготовки, обеспечению единства основных требований к спортивной подготовке и плановости ее осуществления на территории Российской Федерации.

Срок освоения Программы – 10 лет. Реализация Программы обеспечивает спортивную подготовку занимающихся, начиная с 7-летнего возраста.

Структура Программы содержит общие положения, характеристика вида спорта бадминтон, специфика организации тренировочного процесса и структура системы многолетней спортивной подготовки, нормативную и методические части, виды (формы) обучения, учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования, годовой учебно-тренировочный план, календарный план воспитательной работы, план мероприятий, направленный на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним, учебно-тематический план, план инструкторской и судейской практики, план медицинской, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств, а так же рабочую программу и перечень информационного обеспечения.

Нормативная часть отражает продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы; требования к количественному и качественному составу групп; соотношение объемов тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки; планируемые показатели, минимальный и предельный объемы соревновательной

деятельности; режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки и объём индивидуальной спортивной подготовки; медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию; структуру годичного цикла подготовки (продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Необходимо отметить, что Планы рассчитаны на 52 недели круглогодичной подготовки по основным разделам спортивной подготовки (общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая подготовка, число соревновательных стартов, восстановительные мероприятия). Нагрузка распределена по месяцам в нормативном процентном соотношении.

Система контроля и зачётные требования содержит: критерии подготовки спортсменов на каждом этапе, с учётом возраста, влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта бадминтон; требования к результатам реализации программы на каждом этапе, выполнение которых даёт основание для перевода на следующий этап спортивной подготовки; виды и сроки контроля подготовленности спортсмена; комплексы контрольных испытаний и переводные нормативы по годам и этапам подготовки освоения программы, методические рекомендации по организации тестирования.

Рецензируемая Программа спортивной подготовки по виду спорта бадминтон носит целостный характер, объединяет в себе основные взаимосвязанные структурные компоненты, направленные на эффективное выполнение основной функции - спортивная подготовка, и вспомогательной функции - физическое образование и физическое воспитание, а также в программу включена воспитательная и патриотическая работа.

Представленная программа составлена в соответствии с современным уровнем развития теории и методики спортивной подготовки и согласно требованиям к данному виду программ, учитывает возрастные и индивидуальные особенности занимающихся, законодательные и нормативные требования к организации процесса спортивной подготовки.

Целостность программы обеспечивается согласованностью целей, задач и способов их достижения. Язык и стиль изложения достаточно чёткий и ясный, является доступным для широкого круга тренеров-преподавателей и специалистов. Неоспоримым плюсом программы является подчеркивание разработчиками ее направленность на всестороннее развитие личности обучающегося и выявления спортивно-одаренных детей. Компетентность авторов в вопросах спортивной подготовки не вызывает сомнения. Программа

РЕЦЕНЗИЯ

На дополнительную программу спортивной подготовки для обучающихся государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Краевая спортивная школа (комплексная)»

Программа спортивной подготовки по бадминтону (далее – Программа) соответствует федеральным государственным требованиям с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон», утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. № 880 (далее – ФССП) и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке.

Программа включает в себя все необходимые разделы: общие положения, характеристика вида спорта бадминтон, специфика организации тренировочного процесса и структура системы многолетней спортивной подготовки, нормативную и методические части, виды (формы) обучения, учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования, годовой учебно-тренировочный план, календарный план воспитательной работы, план мероприятий, направленный на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним, учебно-тематический план, план инструкторской и судейской практики, план медицинской, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств, а также рабочую программу и перечень информационного обеспечения.

Программа правильно оформлена и удобна в работе. Наглядно представлена информация, отображающая прохождение учебного материала, что облегчает восприятие содержания программы.

Качество содержательной составляющей учебного плана не вызывает сомнений. Содержание программы интегральной подготовки свидетельствует о способности сформировать практические навыки спортсменов.

Практическая значимость программы состоит в разработке и научном обосновании конкретных методических рекомендаций по организации и планированию образовательной и тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностях обучающихся.

Содержание программы учитывает особенности подготовки обучающихся по бадминтону, большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса, повышение

специальной, скоростной выносливости подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств. Учебно-тематический план программы содержит последовательность и продолжительность реализации программы по предметным областям. В программе четко сформулированы и определены контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий, а также представлены нормативы выполнения которых позволит обучающимся перейти на следующий этап подготовки.

Результатом освоения данной Программы является приобретение обучающимся знаний, умений, и навыков в следующих предметных областях: в области теории и методики физической культуры и спорта, в области общей физической подготовки, в области избранного вида спорта, в области других видов спорта.

Программа имеет практическую значимость в целом соответствует современным требованиям к программам дополнительной спортивной подготовки в области физической культуры и спорта.

Целостность программы обеспечивается согласованностью целей, задач и способов их достижения. Неоспоримым плюсом программы является ее направленность на всестороннее развитие личности, в ней много уделено воспитательной и патриотической работе с обучающимися.

Характеризуя работу, следует отметить высокий научно-педагогический уровень, структурно-логическую стройность, четкость изложения, решения поставленных задач, обоснованность выводов.

Представленная на рецензию дополнительная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта бадминтон имеет практическую значимость, соответствует современным требованиям к дополнительным программам спортивной подготовки по виду спорта бадминтон, заслуживает положительной оценки и может быть рекомендована к использованию в системе дополнительного образования ГБУ ДО «Краевая спортивная школа (комплексная)»

Рецензию подготовил:

Старший тренер
спортивной сборной команды России
по спорту лиц с поражением ОДА
в дисциплине бадминтон

« 04 » 09 2023 г.



Д.Л. Варфоломеев

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

- 2.1. Характеристика вида спорта «бадминтон»
- 2.2. Нормативная часть
- 2.3. Сроки реализации
- 2.4. Объем программы
- 2.5. Виды (формы)
- 2.6. Объем соревновательной деятельности
- 2.7. Годовой учебно-тренировочный план
- 2.8. Календарный план воспитательной работы
- 2.9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним
- 2.10. Учебно-тематический план
- 2.11. Планы инструкторской и судейской практики
- 2.12 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

- 3.1. Требования к результатам реализации Программы
- 3.2. Оценка результатов освоения Программы
- 3.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТИЮ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, И ЛИЦ, ЕЕ ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ, В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

- 4.1. Требования к участию в спортивных соревнованиях
- 4.2. Требования к организации в спортивных соревнованиях

V. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПРИМЕНИТЕЛЬНО К ЭТАПАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

- 5.1. Результаты прохождения спортивной подготовки
- 5.2. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки

VI. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

- 6.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки
- 7. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «БАДМИНТОН»
- 8. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

- 8.1. Материально-технические условия реализации Программы
- 9. КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
- 10. ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО, ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И БИОХИМИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ
- 11. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

ПРИЛОЖЕНИЯ

I. Общие положения

1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» (далее – Программа) (указывается наименование вида спорта) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке бадминтон с учетом совокупности (указывается наименование спортивной дисциплины) минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон», утвержденным приказом Минспорта России 31.10.2022 г. № 880¹ (далее – ФССП).

1.2 Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные, образовательные, воспитательные, спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения: овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

¹ (зарегистрирован Минюстом России 30.11.2022 г., регистрационный № 71222).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. 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.

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) перебывая волан через сетку ракетками.

Отличительные особенности и специфика организации учебно-тренировочного процесса. Бадминтон относится к игровым ациклическим сложно-координационным 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 учебно-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 учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- учебно-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.

При проведении групповых учебно-тренировочных занятий на каждые 4 спортсмена необходимо не менее одной бадминтонной площадки (корта), при проведении индивидуальных учебно-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 кондиционеры (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 учебно-тренировочных занятий в процессе спортивной подготовки по бадминтону рекомендуется использование электронных роботов (тренажеров) для автоматического выброса воланов.

Структура системы многолетней подготовки.

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

Этап начальной подготовки, периоды:

- первый год подготовки;
- свыше первого года подготовки;

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), периоды:

- базовой подготовки;
- спортивной специализации;

Этап совершенствования спортивного мастерства.

2.2. Нормативная часть

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

2.3 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1-3	8	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	9	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2

2.4 Объем Программы:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	8	12	14-18	24
Общее количество часов в год	312	416	624	728-936	1248

2.5 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Теоретическая подготовка.

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

Основы техники бадминтона.

- техника подач;
- 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 учащихся, 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 учебно-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 учащихся.

Игры на счет с применением различных заданий.

Участие в соревнованиях.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

2.6 Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	1	1	3	3
Отборочные	-	-	2	5	6
Основные	-	1	3	2	4

2.7 Годовой учебно-тренировочный план приложение №1.

2.8 Календарный план воспитательной работы приложении № 2.

2.9 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приложении № 3

2.10 Учебно-тематический план приложении № 4.

2.11 Планы инструкторской и судейской практики.

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

Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в тренировочных группах и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

Тренировочные группы.

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

Овладение терминологией бадминтона и применение ее в занятиях.

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

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

Самостоятельное составление планов тренировок.

Ведение дневников самоконтроля.

Анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

Изучение основных правил соревнований, систем проведения.

Ведения протоколов соревнований.

Судейство командных, одиночных и парных соревнований.

Группы совершенствования спортивного мастерства.

Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки.

Введения журнала.

Составление конспекта занятия.

Проведение занятия по общей физической подготовке.

Проведение разминки.

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

Подбор упражнений для совершенствования технических приемов.

Индивидуальная работа с младшими товарищами по совершенствованию техники.

Судейство соревнований в роли судьи на вышке, секретаря.

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

2.12 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств (Приложение №6).

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 учебно-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.

Учебно-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 этапе УТГ привлекаются психологи;

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

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Средства восстановления:

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

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

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

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

Фармакологические средства восстановления в детском спорте должны быть ограничены. Из них можно рекомендовать прием витаминов. 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.

III. Система контроля

3.1 По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- повысить уровень физической подготовленности;

- овладеть основами техники вида спорта «бадминтон»;

- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бадминтон» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бадминтон»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бадминтон»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда

«кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (Приложение №7).

IV. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон»

4.1 Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «бадминтон»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4.2 Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе

в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских

и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий,

и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

V. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

5.1. Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

5.2 Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

- На этапе начальной подготовки на:
 формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
 получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «бадминтон»;
 формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «бадминтон»;
 повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
 обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
 укрепление здоровья.
- На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:
 формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «бадминтон»;
 формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «бадминтон»;
 обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
 укрепление здоровья.
- На этапе совершенствования спортивного мастерства на:
 повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
 обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
 сохранение здоровья.

VI. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

6.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Этап начальной подготовки.

Задачи. Для группа начальной подготовки 1-го года подготовки

1. Набор детей для занятий бадминтоном не имеющих медицинских противопоказаний к этому виду спорта. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремленные с хорошими данными физического развития, быстрые, ловкие с хорошей координацией

движения, чувством ритма, мотивацией занятий - быть первым (лучшим) в подвижных играх, эстафетах и упражнениях.

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

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

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

5. Выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке и по технике выполнения ударов и имитаций.

Задачи для группы начальной подготовки 2-го года обучения.

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

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

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

4. Продолжение обучения основам техники игры - стойки, перемещение, имитации ударов, изучение подач, двухсторонняя игра, изучение тактики, игра на счет, соревнования.

5. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.

Программный материал. Теоретическая подготовка:

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

- занятия физкультурой в домашних условиях;

- история появления и развития бадминтона, спортивный инвентарь; - правила поведения учащихся на занятиях;

- правила содержания инвентаря, ремонт ракеток;

- спортивная одежда и обувь;

- гигиена и режим для 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 учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей. Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Специальная физическая подготовка.

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

Техническая подготовка.

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с воланом и ракеткой. Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

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

После освоения элементарных упражнений с воланом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов, разучивание имитации передвижения по площадке (правильное положение туловища, ног, ракетки, кисти, локтя, плеча). В группах начальной подготовки в конце подготовительного года проводятся 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. Программные требования по психологической подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю и инструкторской практике изложены в соответствующих разделах.

Контроль подготовки. Качество подготовки спортсменов находится под постоянным контролем тренера. Ниже приводятся контрольные нормативы по физической и технической подготовке, позволяющие вести наблюдения за усвояемостью программы.

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

Задачи:

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

2. Дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие 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.

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

4. Обучение широкому арсеналу технико-тактических приемов игры (приложение №10).

5. Разнообразные способы подач, и их приема, ударов, перемещений, их совершенствование и применение в соревновательных условиях.

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

Программный материал.

Теоретическая подготовка.

- История развития бадминтона.
- Любительский и профессиональный бадминтон в России.
- Всероссийская федерация бадминтона
- Основы техники бадминтона.
- Техника подач.
- Прием подач.
- Использование физических упражнений в домашних условиях для развития специальных физических качеств - упражнения для ног, растяжка, пресс, кисть. –

Режим для 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. Основные средства технико-тактической подготовки (приложение №10). Индивидуализация стиля игры в зависимости от особенностей физического развития, психофизиологических показателей и склонностей учащихся. Игры на счет с применением различных заданий. Соревнования в группах.

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

Контроль подготовки.

Контрольные испытания проводятся два раза в год по общей и специальной физической подготовке в начале и в конце учебного года. Контрольные испытания по технико-тактической подготовке проводятся один раз в год в конце подготовительного года. Для оценки уровня физической подготовленности спортсменов рекомендуются нормативы.

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

Задачи:

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

проведения занятий и соревнований. Выполнение разрядных нормативов, достижение на соревнованиях результатов, запланированных тренером.

Программный материал.

Теоретическая подготовка.

- Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации в наши дни.
- Пути развития детского спорта в стране.
- Техника бадминтона.
- Просмотр видеозаписей игр и техники выполнения ударов.
- Тренировка в домашних условиях, упражнения для развития специальных физических качеств.
- Правила техники безопасности.
- Личная гигиена. Режим дня. Сон. Питание. Значение средств закаливания организма.

Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Для общего развития применяются средства и упражнения предыдущего этапа подготовки. Особое внимание уделяется развитию скоростной скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости. Спортивные игры - баскетбол, флорбол, футбол, теннис. Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног, туловища.

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

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

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

Группы совершенствования спортивного мастерства.

Задачи.

1. Отбор спортсменов, способных добиться высоких спортивных результатов. Выявление отклонений в состоянии здоровья, вызванных травматизмом, физиологическими показателями, недисциплинированностью, снижение спортивных результатов, являющиеся следствием неточного планирования тренировочного процесса, ошибками в технико-тактической подготовке, недостаточной соревновательной практикой.

2. Дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, предупреждение травматизма, применение медико-биологических и психологических средств восстановления работоспособности, применение фармакологических препаратов.

3. Совершенствование технико-тактических приемов с применением средств и методов предыдущего этапа подготовки, тренажеров, привлечением спарринг-партнеров. Тренировка технических приемов в затрудненных условиях (с утяжеленными поясами, манжетами, ракеткой).

4. Увеличение объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок за счет увеличения доли занятий с применением технических средств и специальных педагогических средств подготовки (метод упражнений с двумя и больше воланами, игра с несколькими партнерами и т.п.).

5. Теоретическая подготовка, самостоятельное составление планов игры с различными противниками, судейство соревнований в роли судьи на вышки, самостоятельное проведение тренировочных занятий.

6. Выполнение контрольных нормативов по специальной физической и технико-тактической подготовке. Зачеты по судейству соревнований, получение судейской категории. Зачеты по инструкторской практике. Выполнение норматива кандидат в мастера спорта России и мастера спорта России.

Программный материал.

Теоретическая подготовка.

- Организация физической культуры и спорта (в частности, бадминтоном) за рубежом. Международные спортивные организации, их участие в развитие спорта в различных регионах мира. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях по бадминтону.

- Подготовка специалистов для организации и проведения физкультурно-спортивной работы в России. Общественные и государственные спортивные организации в Российской Федерации.

- Техника безопасности проведения занятий.

- Бадминтон на современном этапе развития. Современные тенденции в развитии техники и тактики игр.

- Индивидуализация планирования подготовки. Пути всестороннего совершенствования техники.

- Особенности техники и тактики парных игр. Подбор партнеров с учетом особенностей стилей игры и передвижений, способности игроков взять на себя роль

ведущего в паре. Тактика в смешанной паре. Тактика и стратегия личных и командных соревнований.

- Анализ предстоящих игр. Подготовка планов предстоящих игр. Индивидуальное планирование на предстоящую игру.

- Личная гигиена. Режим дня. Сон. Понятие об обмене веществ в организме.

- Восстановление энергетических затрат. Калорийность и витаминизация в связи с серьезными физическими нагрузками.

- Отрицательное влияние вредных привычек на развитие организма.

- Сведения о строении и функциях человеческого организма. Строение костно-мышечной системы. Сердечно-сосудистая система. Влияние тренировки на ее совершенствование. Центральная нервная система и роль физических упражнений в ее формировании.

- Психорегулирующая тренировка и аутотренинг.

Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Продолжение работы по укреплению здоровья и гармоничному развитию организма занимающихся с применением широкого комплекса средств и методов физического воспитания, применяющихся на предыдущих этапах подготовки

VII. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «бадминтон»

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бадминтон» относятся:

- реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «бадминтон», по которым осуществляется подготовка.

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;

- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «бадминтон» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «бадминтон» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бадминтон».

VIII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- Наличие игрового зала;
- Наличие тренажерного зала;
- Наличие раздевалок, душевых;

Наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведения 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 (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 8);

Обеспечение спортивной экипировкой (приложение №9);

Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

Обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

IX. Кадровые условия реализации Программы.

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «бадминтон», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов, служащих, раздел «квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054),

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

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

Учреждение в рамках спортивной подготовки осуществляет врачебно-педагогический 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.

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 учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

XI Информационно-методические условия реализации Программы

Основными структурными элементами информационно образовательных средств (ИОС) являются:

- информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции;

- информационно-образовательные ресурсы на сменных оптических носителях;
- информационно-образовательные ресурсы сети Интернет;

Важной частью ИОС является официальный сайт образовательной организации в сети Интернет, на котором размещается информация о реализуемых образовательных программах, ФГОС, материально-техническом обеспечении образовательной деятельности и др.

Информационно-образовательная среда организации, осуществляющей образовательную деятельность, должна обеспечивать:

- информационно-методическую поддержку спортивно образовательной деятельности;
- планирование спортивно образовательной деятельности и ее ресурсного обеспечения;
- проектирование и организацию индивидуальной и групповой деятельности;
- мониторинг и фиксацию хода и результатов спортивно образовательной деятельности;
- мониторинг здоровья обучающихся;
- современные процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации;
- дистанционное взаимодействие всех участников образовательных отношений (обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников, органов, осуществляющих управление в сфере образования, общественности), в том числе с применением дистанционных образовательных технологий;
- дистанционное взаимодействие организации, осуществляющей образовательную деятельность с другими образовательными организациями, учреждениями культуры, здравоохранения, спорта, досуга. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы обеспечиваются современной информационно образовательной средой. Под информационно-образовательной средой понимается открытая педагогическая система, сформированная на основе разнообразных информационных образовательных ресурсов, современных информационно-телекоммуникационных средств и педагогических технологий, направленных на формирование творческой, социально активной личности, а также компетентность участников образовательных отношений в решении учебно-познавательных и профессиональных задач с применением информационно-коммуникационных технологий (ИКТ компетентность). А также: видео подборка, методическая литература, информационный стенд.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	8	12	14-18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	2	2	3
		Наполняемость групп (человек)				
		10	8			2
1.	Общая физическая подготовка	89	118	111	125-130	144
2.	Специальная физическая подготовка	44	59	105	123-142	189
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	11	13-33	111
4.	Техническая подготовка	100	133	195	227-292	289
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	28	33	61	71-108	134
6.	Инструкторская практика Судейская практика	11	15	61	71-117	200
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Тестирование и контроль	6	8	11	13-16	44

Кол-во ауд.занятий, час		278	370	555	648-833	1111
8.	Самостоятельная работа	34	46	69	80-103	137
Общее количество часов в год		312	416	624	728-936	1248

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
3.3	Мы помним, мы гордимся. Акции «Георгиевская ленточка, «Бессмертный полк»	Познакомить детей с историческими событиями Великой Отечественной войны; Подвести к пониманию того, что народ хранит память о людях, отдавших свою жизнь за Родину; Воспитывать чувство гордости за то, что солдаты защищают Родину, а значит и желание быть похожими на них; Приобщить к прошлому и настоящему	май

		через связь поколений, воспитать уважение к памяти павших бойцов, ветеранам ВОВ; Закрепить представление о празднике День Победы.	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

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

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №5). Фото/видео-отчет
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта»	1 раз в год	Согласование с ответственным за антидопинговое обеспечение в Ставропольском крае
	3. Антидопинговая викторина «Играй честно»	1-2 раза в год	Проведение викторины на спортивных мероприятиях в школе.

	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение воспитанниками школы онлайн курса по антидопинговому образованию. Ссылка: https://newrusada.triagonal.net
	5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Использовать памятки. Научить родителей пользоваться сервисом РАА «РУСАДА».
	6. Семинары для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласование с ответственным за антидопинговое обеспечение в Ставропольском крае
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №5). Фото/видео-отчет
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение воспитанниками школы онлайн курса по антидопинговому образованию. Ссылка: https://newrusada.triagonal.net
	3. Антидопинговая викторина «Играй честно»	1-2 раза в год	Проведение викторины на спортивных мероприятиях в школе.
	4. Семинары для воспитанников и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласование с ответственным за антидопинговое обеспечение в Ставропольском крае
	5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Использовать памятки. Научить родителей пользоваться сервисом РАА «РУСАДА».
Этапы совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение воспитанниками школы онлайн курса по антидопинговому образованию. Ссылка: https://newrusada.triagonal.net
	2. Семинары «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласование с ответственным за антидопинговое обеспечение в Ставропольском крае

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта «бадминтон». Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. Дыхательная гимнастика (Е.В. Пантелеева)
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта «бадминтон». Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных

				соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

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

План реализации:

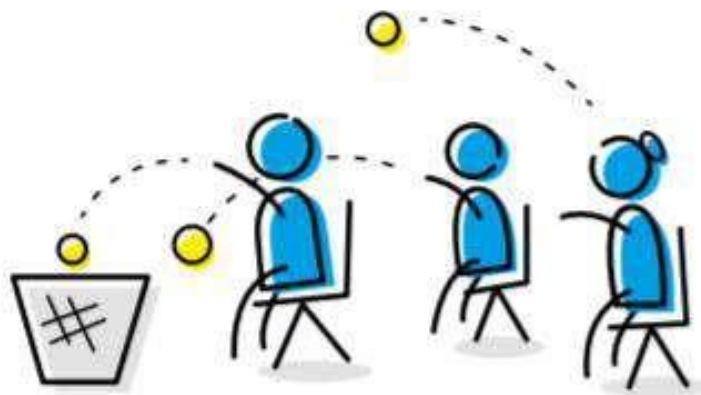
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

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

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии [«Sport values in every classroom»](#)).

1. Равенство и справедливость



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

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

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

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

2 вариант

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

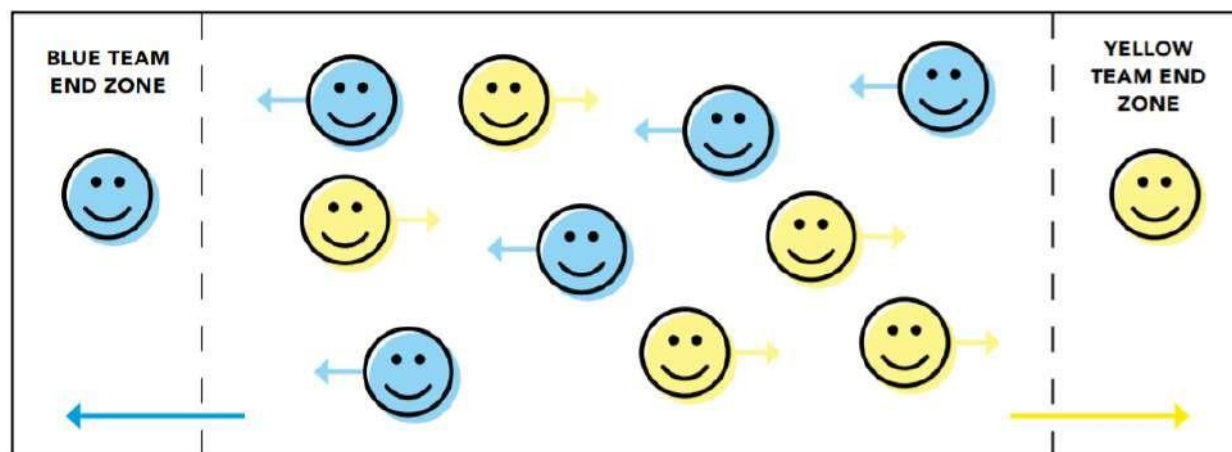
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

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

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

2. Роль правил в спорте



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

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

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

3) Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли,

командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

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

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

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

** можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.*

4) Финальная игра

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

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

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

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

Восстановительные средства и мероприятия

Предназначения	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. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение	3 мин.
		Разминка	10-20 мин
		Массаж	5-15 мин. (разминание 60%)
		Искусственная активизация мышц	Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43 гр. с 3 мин.
		Психорегуляция мобилизующей направленности	Само-и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж	3-8 мин.

		в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание)	
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. Само-и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановительные функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений: ходьба; дыхательные упражнения; душ – теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины включая шейно-воротниковую зону и паравerteбрально)	8-10 мин.
		Душ – теплый/умеренно холодный/теплый	5-10 мин.
		Сеансы аэроионотерапии	5 мин.
		Психорегуляция релаксационной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В соревнованиях и в свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка, туризм
		Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция релаксационной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные тренировки ежедневно
		Сауна Один раз в 3-5 дней	Сауна Один раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических,	Сбалансированное питание,	4500-5500 ккал/день, режим сна,

	энергетических, восстановительных процессов	витаминация, щелочные минеральные воды	аутогенная саморегуляция
--	--	---	--------------------------

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

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

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

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

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

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

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

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. передозировка физиотерапевтических процедур

приводит к угнетению реактивности организма, поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

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

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

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

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

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

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся
по годам и этапам спортивной подготовки

Этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Метание волана	м	не менее		не менее	
			3		5	4
2.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			3,1	3,4	-	-
2.3.	Челночный бег 6х5 м	с	не более		не более	
			-	-	15,6	15,8

2.4.	Прыжки через скакалку (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			40	35	-	-
2.5.	Прыжки через скакалку (за 45 с)	количество раз	не менее		не менее	
			-	-	75	65

Учебно-тренировочный этап

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 6х5 м	с	не более	
			15,6	15,8
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2.3.	Прыжки через скакалку (за 45 с)	количество раз	не менее	
			75	65
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский	

		разряд», «второй юношеский разряд», «первый юношеский разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.0	10.0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 6x5 м	с	не более	
			13,1	13,2
2.2.	Прыжки через скакалку (за 45 с)	количество раз	не менее	
			115	105
2.3.	Поднимание туловища из положения	количество раз	не менее	

	лежа на спине (за 1 мин)		35	31
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Приложение № 8

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Волан для бадминтона (перьевой)	штук	960
2.	Волан для бадминтона (пластиковый)	штук	240
3.	Обмотка для ракеток	штук	50
4.	Гантели переменной массы	комплект	3
5.	Станок для натяжки ракеток	штук	1
6.	Струна для натяжки ракеток	комплект	30
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	7
8.	Перекладина шимнастическа	штук	2
9.	Ракетка для бадминтона	штук	10
10.	Сетка для бадминтона	комплект	2
11.	Скамейка гимнастическая	штук	6
12.	Стенка гимнастическая	штук	6
13.	Стойки для бадминтона	комплект	2
14.	Барьер легкоатлетический	штук	8
15.	Барьер низкий	штук	8
16.	Координационная лесенка для бега	штук	5
17.	Мат гимнастический	комплект	4
18.	Степ-платформа	штук	5
19.	Утяжелители для ног	комплект	10

20.	Фишка (конус)	штук	30
21.	Эспандер ленточный	штук	10
22.	Эспандер трубчатый с резиновыми ручками	штук	5

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерени я	Расчетная единица	Этап спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)
1	Волан для бадминтона (перьевой)	штук	на обучающегося	-	-	32	1	40	1
2	Обмотка для ракеток	штук	на обучающегося	-	-	24	12	36	12
3	Ракетка для бадминтона	штук	на обучающегося	-	-	2	12	3	12
4	Струна для натяжки ракеток	комплект	на обучающегося	-	-	24	12	36	12

**Обеспечение спортивной экипировкой,
передаваемая в индивидуальное пользование**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)
1	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
2	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
3	Кроссовки для спортивного зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
5	Фиксаторы для голеностопа	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
6	Фиксаторы коленных суставов	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
7	Фиксаторы локтевых суставов	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
8	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
9	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
10	Чехол на ракетку	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12

	(сумка-чехол)								
--	---------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Приложение № 10

Основные средства технико-тактической подготовки на тренировочном этапе

По мере роста мастерства чаще надо использовать комбинации, проводимые «под давлением», один против двух, без смэша, с ограниченным выбором технических элементов, после большой физической работы, с заданием играть в переднюю зону, несмотря на то, что там находится противник и т.д. Необходимо учить спортсмена также варьировать темп игры. Темп игры ускоряют в такие моменты, как завершение тактической комбинации, неорганизованность противника, усталость и растерянность соперника, отставание в счете во время игры, стратегическая «заготовка» на данную встречу и т.д.

Замедление темпа игры целесообразно, когда противник физически сильнее, когда в конце игры нужно сохранить разницу в счете или необходимо восстановить силы перед решительными действиями. Кроме того, это может происходить (особенно в первых партиях), когда надо «сбить дыхание», заставить противника или противников функционально «подсесть» (игра в защите или длинными розыгрышами).

В тех случаях, когда возникла необходимость совершенствования наработанных умений и навыков в тактических действиях, используют следующие приемы:

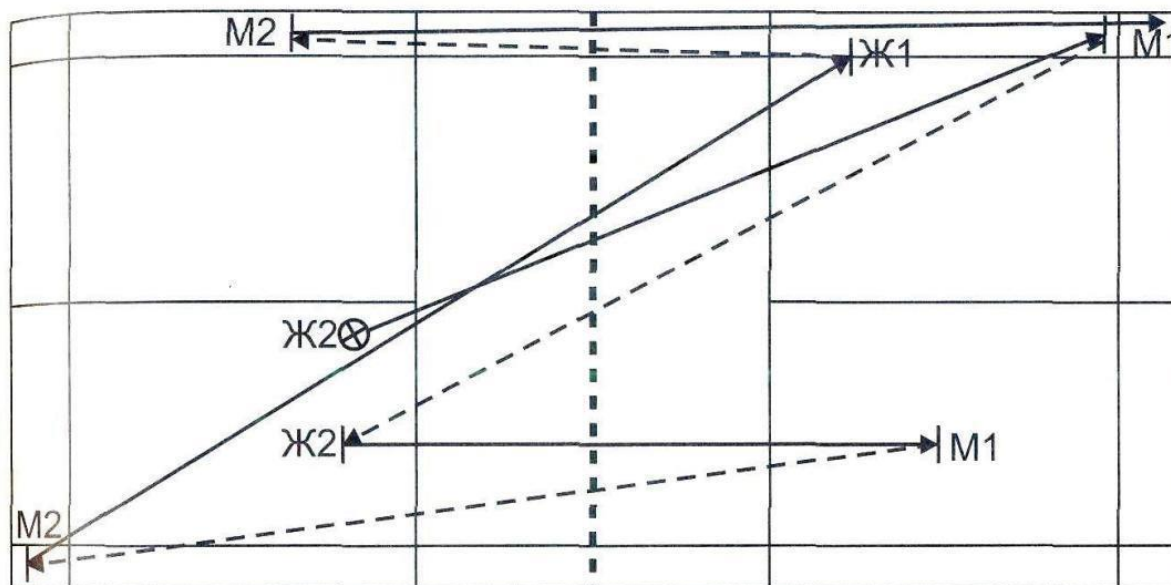
- выполнение упражнений в облегченных условиях;
- выполнение упражнений в усложненных условиях;
- выполнение упражнений в условиях, максимально приближенных к соревновательной деятельности.

Тактические упражнения в облегченных условиях тренировочной деятельности необходимы при формировании новых сложных умений и навыков или преобразовании сформированных ранее.

Логика применения упражнений по тактике проста. Вначале отрабатываются упражнения в облегченных условиях, то есть с заведомо известной последовательностью ударов, часто встречаемых в игре, с выполнением определенных ударов с логической обоснованностью. Затем, по мере усвоения, упражнения усложняются введением нескольких вариантов ударов и соответственно этому ответные «ходы». И, наконец, произвольная последовательность ударов, где ставится более общая стратегическая задача на их выполнение, например, захватить инициативу, перейти в атаку, закончить розыгрыш к пятому удару и т.д.

Пример последовательности нескольких тактических комбинаций (упражнений) в наиболее трудной категории – смешанной паре при обучении защите. Основные комбинации показаны в виде схем на комбинированных площадках (М – играет мужчина, Ж – играет женщина), а разнообразные изменения и варианты ударов в описательной форме. После небольшого опыта планирования игры тренеры и спортсмены смогут моделировать приведённые варианты на площадке и добавлять свои индивидуальные особенности для конкретных пар. Конечно, предложенные комбинации подойдут для тренировок мужских и женских парных команд.

Упражнение 1



1. В ответ на высокую подачу М1 – выполняет смэш по диагонали;
2. Ж2 – прием смеша плоско по линии;
3. М1 – высокий снизу (сбоку) по линии;
4. М2 – смэш по диагонали;
5. Ж1 – прием смеша по линии плоско;
6. М2 – высокий и т.д.

Упражнение 2

То же, что и упражнение 1, но подача из другой половины поля.

Упражнение 3

То же, что и упражнение 1 или 2. Из положения M2' может быть выбор – смэш по линии или по диагонали:

- смэш по линии – далее упражнение 1;
- смэш по диагонали – далее упражнение 2.

Упражнение 4

Из положения M1 и M2' может быть выбор:

- высокий удар снизу по линии – далее упражнение 1;
- высокий удар снизу по диагонали – далее упражнение 2.

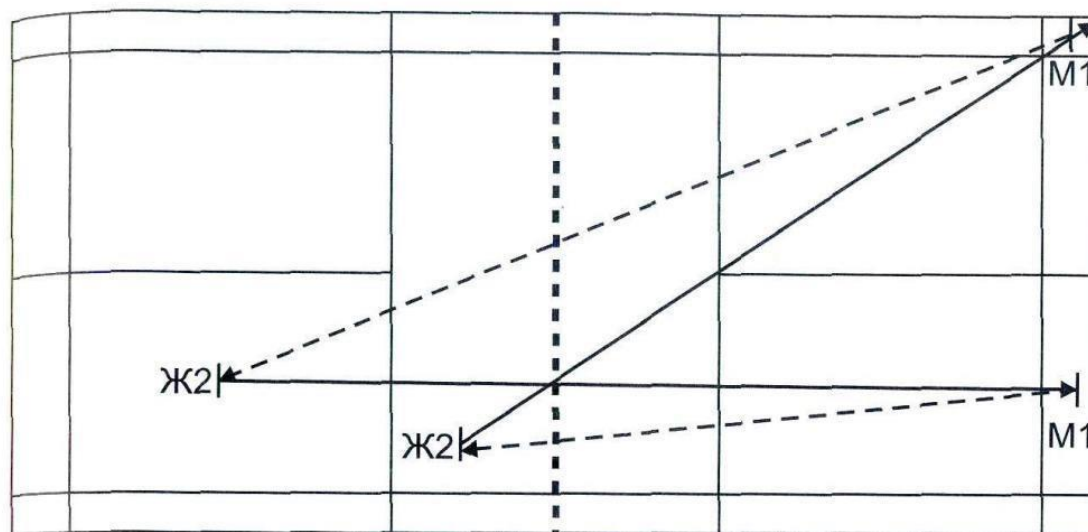
Далее можно объединять упражнение 3 и упражнение 4, т.е. вводить выбор смеша: прямо и по диагонали, и приема смеша: прямо высоким снизу, прямо высоким по диагонали и прямо плоским).

Упражнение 5

Упражнение 8

То же, но удар (4.М2) – смэш по диагонали, а (5.Ж1) – плоский в ЛЗУ. Все такие вариации можно выполнять и при подаче из левой половины поля. высокий удар (3.М1) снизу по диагонали. На него ответ – смэш по линии. Прием плоским по линии в грудь бьющему. Или высокий удар снизу произвольно прямо или по диагонали, а далее продолжение тех заданий, что делали раньше.

Упражнение 9

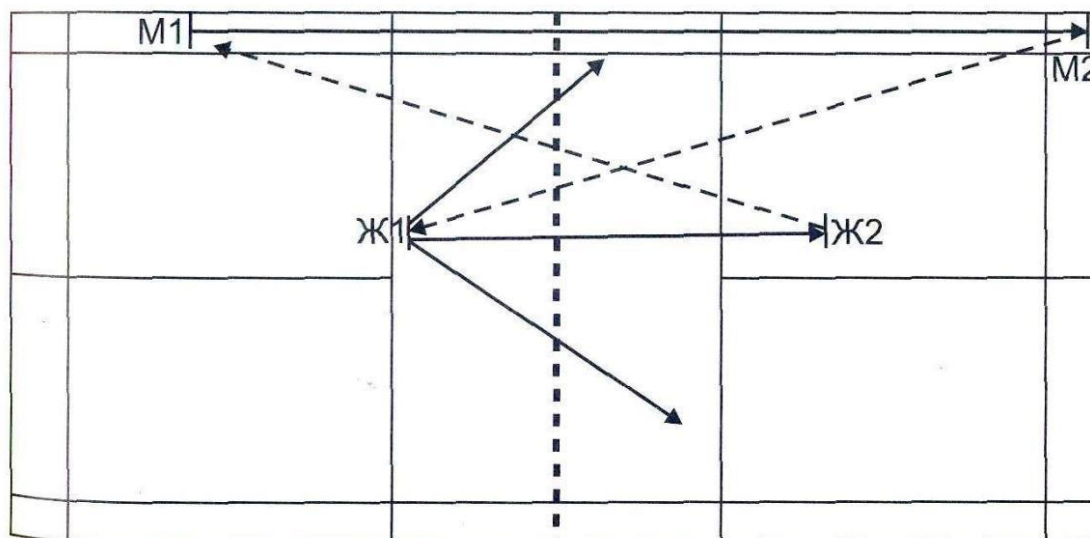


1. М1 – смэш по диагонали;
2. Ж2 – прием как можно выше прямо по прямой высоким ударом.
3. М1 – укороченный прямо;
4. Ж2 – высокий удар по диагонали.

Упражнение 10

То же, но в зеркальном отображении. В обоих случаях можно укорачивать не только по линии, но и в корпус игроку и в зону между противниками.

Упражнение 11



1. На высокий удар снизу по линии от М1, игрок М2 выполняет короткий
2. Ж2 – плоский удар прямо, добивание;
3. Ж1 ответ в коридор на М2 и т.д.

Упражнение 12

То же, но в другой половине площадки. Кроме короткого М1 может применять смэш, а Ж2 – вместо плоского подставку или добивание в любое место площадки.

Упражнение 13

Произвольная подача (в любой угол). Если на девушку подали произвольно высокую подачу, то она может:

- а) пробить смэш;
- б) пробить укороченный;
- в) пробить атакующий высокий удар.

Если же после первого смеша она не успевает атаковать в переднюю зону и ей снова сыграли назад в ее зону, то она должна атаковать во второй раз и тут же двигаться вперед. После первой атаки за игру в передней зоне отвечает юноша.

Упражнение 14

Следующая группа – аналогично предыдущим упражнениям, но атакующая высокая подача на мужчину. Здесь есть два варианта, зависящие от самой подачи, от физических данных юноши (рост, скоростные данные). Или он сам идет добивать, тогда девушка смещается в переднюю зону за юношей и уже она атакует следующий удар, если волан будет поднят в среднюю или заднюю зону. Или в любом случае девушка идет вперед на добивание волана в передней зоне.

На этом можно остановить данный алгоритм тренировки защитных и атакующих взаимодействий в смешанной парной категории. Но, во-первых, упражнения можно и нужно дальше усложнять, и продолжать эту последовательность упражнений, во-вторых, это только пример, и далеко не идеальный. Здесь, как ни где еще проявляются творческие возможности тренера по созданию игровых ситуаций, отработки их. Можно, если позволяют условия, менять в упражнениях спарринг-партнеров, так как каждая пара обладает своими особенностями взаимодействия и выполнения технических элементов. Только тренер должен чувствовать, когда надо усложнять ситуацию, прибавлять разнообразие ударов. Не следует торопиться с усложнением, надо чтобы спортсмены имели шансы выполнять эти упражнения.

Не следует забывать об умении маскировать свои замыслы, как за счет выполнения технических элементов, так и применяя различные «уловки», показывая всем видом (постановкой корпуса, рук, мимикой лица и т.д.) свои намерения, а в итоге выполняя другое действие. Также всячески следует маскировать и не показывать свои негативные эмоции противнику, так как они только придают силы вашему оппоненту. И уж никак нельзя показывать свою растерянность перед сложившейся ситуацией на площадке, столкнувшись с неожиданностью течения поединка.