

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Юность» Мензелинского муниципального района  
Республики Татарстан

Рассмотрена и одобрена  
на заседании  
педагогического совета  
протокол № 3  
от «24» марта 2023г.

«Утверждаю»  
Директор

\_\_\_\_\_ Х.Х.Гилязетдинов

Приказ № 152  
от «24» марта 2023г.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА

«БАДМИНТОН»

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по  
виду спорта бадминтон, утвержденного приказом Минспорта России № 880  
от 31.10.2022г.

Срок реализации Программы: 8 лет

Мензелинск - 2023

*Содержание:*

<b>I. Общие положения</b> .....	3
1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины).....	3
2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	3
<b>II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b> .....	3
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	3
4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	3
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
6. Годовой учебно-тренировочный план.....	5
7. Календарный план воспитательной работы.....	6
8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	9
9. Планы инструкторской и судейской практики .....	9
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	10
<b>III. Система контроля</b> .....	12
11. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.	
12. Оценку результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	13
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	13
<b>IV. Рабочая программа по виду спорта «Бадминтон»</b> .....	14
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	14
15. Учебно-тематический план.....	21
<b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b> .....	25
<b>VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b> .....	26
16. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки.....	26
17. Кадровые условия реализации Программы.....	27
<b>VII. Информационно-методические условия реализации</b> .....	29

## **Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «БАДМИНТОН»**

### **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Бадминтон» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по «Бадминтону» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон», утвержденным приказом Минспорта России № 880 от 31.10.2022г.

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.

### **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

4. Объем Программы.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные.
- учебно-тренировочные мероприятия: учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации; Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России; Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям; Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке; Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период.
- спортивные соревнования.

## Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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)
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

## Соревновательная деятельность

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

## 5. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				
		НП-1	НП-2-3	УТ(СС)-1	УТ(СС)-2	УТ(СС)-3	УТ(СС)-4	УТ(СС)-5
		Недельная нагрузка в часах						
		6	9	12	12	16	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		3	3	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)						
15	14	12	12	12	12	10		
1.	Общая физическая подготовка	115	164	150	125	158	159	166
2.	Специальная физическая подготовка	47	84	125	131	166	187	187
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	5	12	24	35	40	48
4.	Техническая подготовка	109	164	205	262	350	393	437
5.	Тактическая подготовка	11	12	20	21	28	31	41
6.	Теоретическая подготовка	10	12	21	20	27	31	41
7.	Психологическая подготовка	10	13	21	21	28	32	43
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	5	5	6	6	6

9.	Инструкторская практика	3	5	10	7	17	28	35
10.	Судейская практика	3	5	10	8	17	29	36
Общее количество часов в год		<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>

## 6. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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	В течение года

		формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
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
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков,	В течение года



результатов)	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;	
--------------	--	--

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Сроки проведения	Форма проведения
Этап начальной подготовки	Информирование спортсменов о запрещенных веществах	Устанавливаются в соответствии с графиком теоретической подготовки по этапам спортивной подготовки	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена		
	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		
	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	
	Участие в образовательных семинарах	Семинары	
	Формирование критического отношения к допингу	Тренировочные мероприятия	

### 8. Планы инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Виды практических заданий	количество часов
Этап начальной подготовки	-привлечение в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий, -проведение разминки, -обучение основным техническим элементам и приёмам.	5-8

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	-ведение дневника тренировок, -составление комплексов специально-технических упражнений, -правила проведения соревнований, -участие в судействе соревнований; -вести протокол игры; -основы организации и проведения соревнований; -составлять положение о проведении первенства школы по бадминтону.	15-35
---	---	-------

9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
<b>Этап начальной подготовки</b>			
Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая, техническая, тактическая подготовка.	Восстановление функционального состояния организма работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки Ежедневно: гигиенический душ, Закаливающие водные процедуры. Сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающее восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
<b>Тренировочный этап (спортивной специализации)</b>			
Перед тренировочным занятием, соревнованиям.	Мобилизация готовности к нагрузкам, Повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности.	Упражнения на растяжение	3 мин.
		Разминка	10 – 20 мин
		Массаж	5 – 15 мин.
		Активизация мышц Психорегуляция мобилизующей направленности	Растирание Массажным Полотенцем с подогретым пихтовым маслом, 3 мин.
Во время тренировочного занятия,	Предупреждение общего, локального переутомления,	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки

соревнования.	перенапряжения.	Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3-8 мин.
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин.
Сразу после тренировочного занятия, соревнования.	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена.	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный.	8 – 10 мин.
Через 2 – 4 часа после тренировочного занятия.	Ускорение восстановительного процесса.	Локальный массаж, массаж мышц спины.	8 – 10 мин.
		Душ–теплый, умеренно холодный, теплый.	5 – 10 мин.
		Психорегуляция.	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от игрь 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.
		Сауна, общий массаж.	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция	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	1 раз в 3-5 дней

Перманентно.	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов.	Сбалансированное питание, витаминизации, щелочные минеральные воды, БАДы.	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция
--------------	--	---	--

### III. Система контроля

10. 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:

10.1. 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).

11.2. 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.

11. 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.

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

**Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «бадминтон»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
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 6x5 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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «бадминтон»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Челночный бег 6x5 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
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

**IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

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

Подготовка спортсмена – от новичка до высококвалифицированного бадминтониста

подразделяется на несколько этапов: начальной подготовки, начальной специализированной подготовки, углубленной специализации, спортивного совершенствования.

*Этап начальной подготовки* - это отбор и освоение навыков «школы». При отборе наиболее эффективен всесторонний комплексный подход к исследованию индивидуальных особенностей, позволяющий оценить двигательные качества, морфофункциональные и психологические особенности.

Характерные качества перспективного бадминтониста:

- координационные способности
- дифференцировка мышечных усилий
- быстрота во всех проявлениях
- оперативное мышление
- гибкость
- скоростная, силовая и общая выносливость

Возраст 8-10 лет наиболее благоприятен для начального отбора в бадминтоне. Начинать занятия можно и раньше, однако это не дает преимуществ в дальнейшем. На первом этапе оценивают внешние данные, время простой и сложной реакции, гибкость плечевых суставов, прыгучесть, скорость передвижения, сообразительность.

*Тренировочный этап* посвящен глубокому изучению технических элементов и комбинаций. Естественное развитие физических качеств должно стать объектом особого внимания тренера. В возрасте 11-14 лет наиболее целесообразно сосредоточить усилия на развитие ловкости, гибкости, быстроты. В возрасте 15-17 лет дальнейшее совершенствование физических качеств осуществляется по пути увеличения объема и интенсивности тренировочной нагрузки. Существенно возрастает доля специальной подготовки и уменьшается доля общей подготовки от общего объема. Техническая подготовка направлена на дальнейшее освоение новых технических элементов и совершенствование старых, доведение их до стабильности и вариативности в исполнении, раскрытие индивидуальных особенностей.

### **Планирование спортивной подготовки**

Основным фактором, определяющим структуру большого цикла тренировки, является фазовость развития спортивной формы. Это значит, что длительность подготовительного периода определяется временем, необходимым для приобретения спортивной формы. Как правило, у спортсменов высокой квалификации подготовительный период более короткий, у спортсменов невысокой квалификации – значительно длиннее. Длительность соревновательного периода зависит от времени, в течение которого спортсмен способен поддерживать состояние спортивной формы. Спортсмен высокой квалификации участвует в большом количестве соревнований и может поддерживать спортивную форму на высоком уровне достаточно долго. Бадминтонист низкой квалификации не способен поддерживать спортивную форму в течение длительного срока, поэтому длительность соревновательного периода у таких

спортсменов невелика. Продолжительность переходного периода определяется временем, которое необходимо для отдыха и восстановления.

Если законы спортивной периодизации на начальном этапе подготовки лишь намечаются, то чем выше спортивная квалификация, тем четче проявляются определенные закономерности в структуре тренировочного процесса. Каждый годичный цикл соответствует подготовке к определенным основным соревнованиям.

В настоящее время применяются три основных варианта построения круглогодичной тренировки:

1. Первый вариант-год составляет один большой макроцикл тренировки и делится на три периода: подготовительный, продолжительностью около шести месяцев; соревновательный – 4- 5 месяцев; переходный – 1 месяц. Этот вариант используется для спортсменов низших разрядов, для которых особенно важно иметь продолжительный подготовительный период, с тем чтобы обеспечить хорошую базовую физическую и техническую подготовку.

2. Второй вариант-год делится на два больших периода, каждый из которых имеет: подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Этот вариант используется в подготовке спортсменов более высокой квалификации, физически подготовленных, способных выдерживать большое количество соревнований.

Для спортсменов высокого класса, достигших результатов, близких к предельным для себя, может быть принят третий вариант годичного построения тренировки.

Особенностью его является участие во многих соревнованиях в течение всего года. Тренировочная нагрузка носит поддерживающий (иногда развивающий) характер и чередуется с активным отдыхом.

#### *Соревновательный период*

Это этап реализации. Задачи соревновательного периода связаны с сутью данного этапа: бадминтонист должен показать чего он достиг в подготовительном периоде, реализовать свои физические, технические возможности в основных соревнованиях, которых может быть не больше двух-трех. Кроме того, задача этого этапа – сохранить спортивную форму, поддержать её на достигнутом уровне улучшив свои тактические возможности и приобретя соревновательный опыт.

*Переходный период*- первый период годичного цикла тренировки – длится от 1 до 2 недель. Второй переходный период по времени находится между двумя большими годичными циклами и длится 3-4 микроцикла. Переходный период-это время относительного отдыха. После напряженной тренировочной работы, большого количества соревнований наступает естественный спад работоспособности, фаза временного снижения спортивной формы. Основная цель этого периода-подвести спортсмена к началу нового годичного цикла полностью отдохнувшим, не снизившим уровня физических качеств и технических навыков. В переходный период подводятся итоги полугодия, года, вносятся корректировки в годичные и многолетние планы.

#### *Характеристика микроциклов.*

Микроцикл является постоянно изменяющийся структурной единицей тренировочного процесса. Наиболее существенными, изменяющими структуру микроциклов являются



следующие факторы и условия:

1. количество нятийщая продолжительность микроцикла и его содержание;
2. определенное чередование нагрузок и отдыха;
3. тренировочный и общий режим спортсмена;
4. место микроцикла в общей системе построения тренировки. В тренировочном процессе бадминтонистов можно применять несколько типов микроциклов: втягивающие, ударные, подводящее-моделирующие, соревновательные и восстановительные.

*Втягивающий* микроцикл, как правило, начинается тренировочной работой в мезоциклах, задача этих микроциклов –подготовить организм бадминтониста к выполнению больших нагрузок в подготовительном периоде. Характерной особенностью их является небольшая суммарная нагрузка.

*Ударный* микроцикл наиболее часто применяется в подготовительном периоде в сочетании с обычным тренировочным микроциклом. Основная задача ударного микроцикла –стимуляция и усиление ответных реакций организма. Большой суммарный объем, высокие тренировочныенагрузки-характерная особенность таких микроциклов.

*Подводяще-моделирующий* микроцикл используется на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям и носит сугубо индивидуальный характер как по содержанию, так и по нагрузке. Для некоторых спортсменов основным содержанием будет активный отдых, но, как правило, для большинства он протекает в форме соревновательных упражнений, настраивая организм бадминтониста на соревновательный режим.

*Соревновательный* микроцикл, как и предыдущий, носит индивидуальный характер. Содержание и продолжительность его зависит от конкретных соревнований, конкретного спортсмена, поэтому для одних основным содержанием будут специальные упражнения, специальные задания, необходимые для данного спортсмена (например, корректирующие тренировки, восстановительные мероприятия), для других он будет носить соревновательный характер игры со спортсменами по стилю и технике близкими к конкретному сопернику. Суммарный объем нагрузки небольшой, работа, как правило, носит интенсивный характер.

Оптимизация тренировочной работы-залог успешной соревновательной деятельности и основная задача этого микроцикла.

*Восстановительный* микроцикл. Необходимость его обусловлена высокоинтенсивной предшествующей работой, и планируется он, как правило, после серии ударных микроциклов или напряженных соревнований. Малая суммарная нагрузка восстановительного МЦ позволяет всю тренировочную работу спланировать волнообразно, создать наиболее оптимальные условия для последующей, более напряженной работы.

Развитие творческого мышления

Эта предметная область тесно связанная с технико-тактической подготовкой бадминтониста и подразумевает:

-развитие изобретательности и логического мышления бадминтониста, что связано с  
 а) быстротой мышления - способность найти максимальное количество вариантов за короткий промежуток времени; б)гибкостью мышления - способность видеть проблему с разных сторон, находить сходство в действиях, на первый взгляд ничем не связанных; в) оригинальность мышления - необычность подхода к проблеме, способность находить необычные решения; г) синтетичность мышления - способность охватить все проблемное поле одним взглядом; д) точность(завершенность)-логичность творческого мышления, выбор адекватного решения, соответствующего поставленной цели.

-развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

-развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре в период проведения тренировочных занятий ( в том числе в спортивных соревнованиях)

#### Тактика нападения

приемы игры	Этап НП		Этап УТ (СС)				
	ІНП-1	ІІНП-2	УТ-1	УТ-2	УУТ-3	УУТ-4	УТ-5
Одиночные игры							
подача (активная)	+	+	+	+	+	+	+
угол атаки			+	+	+	+	+
противник в движении				+	+	+	+
семь точек атаки			+	+	+	+	+
атака в зоне сетки		+	+	+	+	+	+
атака в задней линии			+	+	+	+	+
атака с середины площадки	+	+	+	+	+	+	+
маскировка действий				+	+	+	+
смена темпа игры			+	+	+	+	+

игра против защитника					+	+	+
игра против атакующего					+	+	+
игра против низкорослого противника				+	+	+	+
игра против высокого противника				+	+	+	+
игра против левши			+	+	+	+	+
игра против соперника с низким уровнем ОФП			+	+	+	+	+
Парные игры							
подача	+	+	+	+	+	+	+
партнер подающего			+	+	+	+	+
Атака против передне-задней расстановки			+	+	+	+	+
атака против параллельной расстановки			+	+	+	+	+
перемещения партнеров		+	+	+	+	+	+
«правило перпендикуляра»			+	+	+	+	+
смена темпа игры			+	+	+	+	+
атака в зоне сетки		+	+	+	+	+	+
атака на задней линии			+	+	+	+	+
атака с середины поля		+	+	+	+	+	+
подача	+	+	+	+	+	+	+
перемещения партнеров			+	+	+	+	+
три основных удара смешанной пары			+	+	+	+	+
игра женщины у сетки			+	+	+	+	+

игра мужчины на задней линии					+	+	+
смена темпа игры				+	+	+	+
игра на «по поля»			+	+	+	+	+
атака на более слабого соперника			+	+	+	+	+
«правило перпендикуляра»			+	+	+	+	+

### Тактика защиты

приемы игры	Этап НП		Этап УТ				
	НП-1	НП-2	УТ-1	УТ-2	УУТ-3	УТ-4	УУТ-5
Одиночные игры							
прием подачи	+	+	+	+	+	+	+
маскировка действий			+	+	+	+	+
смена темпа игры				+	+	+	+
игра против защитника					+	+	+
игра против атакующего					+	+	+
игра против высокого противника				+	+	+	+
игра против низкорослого противника				+	+	+	+
игра против левши			+	+	+	+	+
игра против соперника с низким уровнем ОФП			+	+	+	+	+
прием «смеша»		+	+	+	+	+	+
Парные игры							
приём подачи	+	+	+	+	+	+	+

фронтальные удары			+	+	+	+	+
игра в тело				+	+	+	+
перемещения партнеров			+	+	+	+	+
«правило перпендикуляра»				+	+	+	+
смена темпа игры				+	+	+	+
игра в зоне сетки			+	+	+	+	+
игра на задней линии				+	+	+	+
игра с середины поля		+	+	+	+	+	+
Смешанные пары							
прием подачи	+	+	+	+	+	+	+
фронтальные удары							
игра в тело							
перемещения партнеров							
смена темпа игры							
«правило перпендикуляра»							
игра на «пол поля»							
игра на более слабого соперника							

13. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времен и в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	$\approx$ <b>120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	$\approx$ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	$\approx$ 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	$\approx$ 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	$\approx$ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	$\approx$ 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	$\approx$ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы	$\approx$ 14/20	июнь	Понятийность.

	судейства. Правила вида спорта			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)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	≈ <b>600/960</b>		
	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	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-

	обучающихся			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	Понятность. 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	Деление участников по



			ь-май	возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
--	--	--	-------	--

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «Бадминтон». Бадминтон (от англ. badminton)-вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах разделенной сеткой площадки и перекидывают волан через сетку ударами ракеток, стремясь, чтобы он упал на поле противника. Соперничают два игрока или две пары игроков. Входит в программу летних Олимпийских игр с 1992г. Бадминтон -спортивная игра с нестандартными движениями и работой переменной мощности. Игра требует от спортсменов автоматизации двигательных навыков, высокой подвижности нервных процессов и совершенствования деятельности двигательных анализаторов.

Бадминтон является одним из самых физически нагруженных видов спорта и одним из самых богатых и сложных с технической точки зрения. Для овладения всем техническим арсеналом профессиональные спортсмены тратят до 10 лет интенсивных тренировок. За матч игроки пробегают до 10км и теряют несколько килограммов веса. Скорость полета волана после удара профессионального спортсмена достигает 414км/ч, что является абсолютным рекордом скорости полета игрового снаряда.

Игра проходит на прямоугольной площадке размером 13.4 на 5.18м. Для парной игры используется площадка размером 13.4 (при подаче-11.88) на 6.10м. Высота сетки 1.55м у опор, 1.524 м по центру (провисание). Линии шириной 4см, наносятся на поле яркой (белой или жёлтой) краской и являются неотъемлемой частью того поля, которое они ограничивают. На расстоянии 1.98 м от сетки находится линия подачи. Между линией подачи и задней линией находится зона подачи. Центральная линия разделяет зону подачи на правую и левую зоны.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, 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	15-14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	9	12-10

#### **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

17. Материально-технические условия реализации Программы

#### **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 (от 1,5 до 10 кг)	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 гимнастическая	штук	1
9.	Ракетка для бадминтона	штук	10
10.	Сетка для бадминтона	комплект	2
11.	Скамейка гимнастическая	штук	3
12.	Стенка гимнастическая	штук	3
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.	Перекладина гимнастическая	штук	1
19.	Скамейка гимнастическая	штук	3
20.	Стенка гимнастическая	штук	3
21.	Степ-платформа	штук	5
22.	Утяжелители для ног	комплект	10
23.	Фишка (конус)	штук	30
24.	Эспандер ленточный	штук	10
25.	Эспандер трубчатый с резиновыми ручками	штук	5

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)
1.	Волан для бадминтона (перьевой)	штук	на обучающегося	-	-	32	1
2.	Обмотка для ракетки	штук	на обучающегося	-	-	24	12
3.	Ракетка для бадминтона	штук	на обучающегося	-	-	2	12
4.	Струна для натяжки ракеток	комплект	на обучающегося	-	-	24	12

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на обучающегося	-	-	1	1
3.	Кроссовки для спортивного зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-	1	1
5.	Фиксаторы для голеностопа	комплект	на обучающегося	-	-	-	-
6.	Фиксаторы коленных суставов	комплект	на обучающегося	-	-	-	-
7.	Фиксаторы локтевых суставов	комплект	на обучающегося	-	-	-	-
8.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1
9.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1
10.	Чехол на ракетку (сумка-чехол)	штук	на обучающегося	-	-	1	12

18. 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 и высшего 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 Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, 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 и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

#### 19. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика.-М.: Академия,2006
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.- М.: Физкультура и спорт,1983
3. Гуревич. И. А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практ.Пособие. -2-е изд.- Минск.: Высшая школа, 1994
4. Лившиц В. Галицкий А. Бадминтон-М.: Физкультура и спорт,1984
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания.-М.: Физкультура и спорт, 1976
- 6.РыбаковД.П. Штильман М.И.Основы спортивного бадминтона-М.: Физкультура и спорт,1982
7. Смирнов Ю.Н. бадминтон. Учебник для институтов физической культуры-М.: Физкультура и спорт,2011
8. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений.-М.: Физкультура и спорт,1998
9. Щербаков А.В. Щербакова Н.И. Бадминтон. Спортивная игра-ООО «Гражданский альянс»,2009
10. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бадминтон утверждённый приказом Министерства физической культуры и спорта Российской Федерации от 19.01.2018 № 37;

- 11.Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов.-М.: Физкультура и спорт,1974
- 12.Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта.-М.: Физкультура и спорт,1980
13. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон»

#### **Интернет-ресурсы.**

- 1.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
- 2.Официальный сайт Министерства спорта Республики Татарстан.
3. Сайт Национальной Федерации бадминтона России.
- 4.Badminton World Federation.
5. Volan.ru
6. Сайт Федерации бадминтона Республики Татарстан