

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»  
ТУКАЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принято на заседании педагогического совета от « 30 » 06 2023 г. протокол № 3	Утверждено Директором МБУ ДО «Спортивная школа» Тукаевского муниципального района РТ от « 30 » 06 2023 г. приказом № 1639017024
---	---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БАДМИНТОН»**

разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон», утвержденного приказом Министерства спорта России от 31 октября 2022 г. № 880 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон»

Срок реализации программы на этапах:

- начальной подготовки – 2 года
- тренировочном (спортивной специализации) - 5 лет

## СОДЕРЖАНИЕ

I	Общие положения	3
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	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	4
4.	Объем дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки	6
5.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
5.1.	Учебно-тренировочные мероприятия	6
5.2.	Спортивные соревнования	7
6.	Годовой учебно-тренировочный план.	8
7.	Календарный план воспитательной работы.	9
8.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	11
9.	Планы инструкторской и судейской практики	12
10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	13
III	Система контроля	17
11.	Требования к итогам освоения Программы на этапах спортивной подготовки	17
12.	Оценка результатов освоения Программы	18
13.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	18
IV	Рабочая программа	19
14.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	19
15.	Учебно-тематический план	34
V	Особенности осуществления спортивной подготовки	35
16.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	35
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	37
17.	Материально-технические условия реализации Программы	37
18.	Кадровые условия реализации Программы	38
19.	Информационно-методические условия реализации Программы	38
	Приложение №1	40
	Приложение №2	41
	Приложение №3	44
	Приложение №4	48
	Приложение №5	54
	Приложение №6	55
	Приложение №7	56
	Приложение №8	57
	Приложение №9	58

## 1. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в дисциплинах: одиночный разряд, парный разряд, смешанный разряд с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон», утвержденным приказом Минспорта России 31.10.2022 № 880 (далее - ФССП).

Программа разработана МБУ ДО «Спортивная школа» Тукаевского муниципального района РТ с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Бадминтон», утвержденной Минспорта России №1294 от 20 декабря 2022 г., а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ 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 проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта (ч.1 ст. 84 Федерального закона №273 -ФЗ).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки (далее НП);

2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее УТ).

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, создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий бадминтоном.

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

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися 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 (не дотренированности), 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.

**Таблица №1**

**Спортивные дисциплины вида спорта «бадминтон»**

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
одиночный разряд	024	001	2	6	1	1	Я
парный разряд	024	002	2	6	1	1	Я
смешанный парный разряд	024	003	2	6	1	1	Я
командные соревнования	024	004	2	8	1	1	Я

**2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

- быстрота передвижений (смотри скоростно-силовые упражнения);
- быстрота выполнения технических приемов с максимальным сокращением времени на подготовительные действия;
- высокий уровень проявления скоростной, прыжковой и общей выносливости;
- быстрота мышления;
- концентрация внимания и объем внимания
- быстрота переключения внимания с действий противника на полет волана и обратно;
- увеличение количества рискованных ударов.

Деятельность бадминтониста благоприятно влияет на его анатоμοфизиологическую структуру. Простота, доступность дают возможность заниматься бадминтоном людям любого пола, разной физиологической подготовки, используя для этого простейшие площадки или местность.

С учётом специфики вида спорта «бадминтон» определяются следующие особенности спортивной подготовки:

– комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объёму и интенсивности учебно-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, обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

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 движение волана;
- быстрота мышления и принятия игровых решений;
- высокий уровень развития двигательных и координационных навыков и умений, физических и психических качеств и способностей.

Участие спортсмена в соревнованиях, как правило, связано с большим расходом энергии и интенсивной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Об этом свидетельствует повышение частоты сердечных сокращений (ЧСС), которая достигает 160-180 уд/мин. Во время игры значительно увеличивается кислородный долг и кислородный запрос, требующий анаэробной выносливости. В связи с этим для высококвалифицированных бадминтонистов характерен высокий уровень развития функциональных систем организма.

Установлено, что занятия бадминтоном оказывают положительное влияние на все системы организма и особенно на кардиореспираторную. В условиях соревнований у бадминтониста наступает региональное и глобальное утомление, на фоне которого спортсмену приходится мгновенно решать весьма сложные технико-тактические задачи. Выдержать такую напряженную работу может только хорошо подготовленный спортсмен.

Игра в быстром темпе предъявляет и ряд других требований, без которых невозможен успех в современном бадминтоне: умение своевременно переключаться на различные режимы работы; способность проявлять лучшие свои качества в напряженных игровых ситуациях и т.д. Все эти обстоятельства и определяют структуру физических качеств, необходимых бадминтонисту. Из физических качеств, играющих решающую роль в бадминтоне, следует выделить быстроту во всех ее проявлениях, гибкость, ловкость, скоростную, силовую и общую и специальную выносливость в характерных для бадминтона режимах игровой деятельности.

### **3.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.**

Указываются с учетом приложения №1 к ФССП, которое определяет минимальный возраст при зачислении или переводе обучающихся с этапа на этап спортивной подготовки и минимальную наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Реализация Программы осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) учебно-тренировочный этап (спортивной специализации);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства;
- 4) этап высшего спортивного мастерства.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в группах, сформированных с учетом возраста, количественного состава спортсменов, проходящих спортивную подготовку, становления их спортивного мастерства (таблица 1).

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «бадминтон» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

### **Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку**

## в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица №2

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	1-3	8	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	9	8-16
Этап совершенствования	Не ограничивается	13	2-4
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	14	1-2

В соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации № 634 от 3 августа 2022 г. для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация:

– Объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

– Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

– Не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

– Не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

– обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При комплектовании учебно-тренировочных групп Организация:

– Формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки.

– Определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

#### **4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (таблица № 3), для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25%, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий, продолжительность одного тренировочного часа рассчитывается в «астрономических» часах.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышена разница в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Минимальный возраст при зачислении на этап начальной подготовки 1 года обучения допускается при условии исполнения необходимого возраста в календарном году.

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

**Таблица №3**

**Объем Программы**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	18	24	32
Общее количество часов в год	312	416	624	936	1248	1664

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

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

Учебно-тренировочные занятия:

- учебно-тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей спортсменов;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно учебно-тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, команду;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация спортсменов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов (п 3.6.2 СП 2.4.3648-20).

Проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

Объединяются (при необходимости) на временной основе учебно- тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; (п.п. 3.7. Приказа № 634).

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов, (п.19 ст.2 Федерального закона №329-ФЗ).

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий.

Состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а так же в календарный план субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5 - кратного численного состава команды (указывается с учетом п.п. 3.5 Приказа № 634).

Учебно-тренировочные сборы проводятся в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов (с учетом приложения № 3 к ФССП (таблица 3)).

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

- учебно-тренировочные мероприятия указываются с учетом приложения № 3 к ФССП (таблица 3).

### 5.1 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 учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам	-	14	18	21



1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	18	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		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса формируется количественный состав обучающихся для участия в учебнотренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а так же в календарный план субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5 - кратного численного состава команды (указывается с учетом п.п. 3.5 Приказа № 634).

### **5.1. Спортивные соревнования**

Соревнования - важнейшая часть спортивной подготовки спортсменов. Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают следующие виды соревнований: контрольные, отборочные, основные. Функции соревнований в виде спорта «бадминтон» многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется организацией,

осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Эти мероприятия проводятся, в основном, в виде соревнований, которые органически входят в систему многолетней подготовки бадминтонистов. Они являются не только непосредственной целью тренировки, но и при умелом их использовании служат эффективным средством специальной, соревновательной подготовки.

В настоящее время в спорте трудно добиться успеха только за счет тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие того, чтобы бадминтонист приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышая надежность игровых навыков, и совершенствовал технико-тактическое мастерство.

С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. К контрольным соревнованиям могут относиться промежуточные - прием тестов по различным видам подготовки, по технической общей и специальной физической подготовке.

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

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку согласно положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «бадминтон»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного отбора;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лица, проходящие спортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляются спортивной школой по хоккею на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	1	1	3	3	3
Отборочные	-	-	2	5	6	8
Основные	-	1	3	2	4	4

*Контрольные соревнования* проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки обучающегося, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

*Основные и главные соревнования* ориентированы на достижение максимально высоких

результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовому учебнотренировочному плану с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж, включает в себя самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы на обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта РФ и (или) в спортивные сборные команды РФ.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях (пп.15.3 ФССП).

## **6. Годовой учебно-тренировочный план (Приложение1)**

Планирование тренировочной работы на этапах спортивной подготовки бадминтонистов определяется задачами, которые поставлены в конкретном годичном цикле этапа, календарем соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий, а также закономерностями становления, поддержания и временной утраты спортивной формы.

В основе планирования лежит примерный учебно-тренировочный план на 52 недели тренировочной и соревновательной деятельности.

При составлении годового плана подготовки бадминтонистов рассчитываются часы, отводимые на следующие составляющие планирования:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка, тактическая подготовка;
- интегральная подготовка, соревновательная подготовка, контрольные испытания.

Указывается с учетом пункта 15 ФССП, приложений №2 и №5 к ФССП.

Рекомендуемый образец приведен в приложении №1 к Примерной программе.

Спортивная подготовка в организации осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в год, в соответствии с пп.15.1 ФССП на основе утвержденной Программы.

Годовой учебно-тренировочный план определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения (таблицы 6-11).

Учебно-тренировочный процесс в организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) (пп.15.1 ФССП).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки (пп.15.1 ФССП).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация

- определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся (пп.3.1 Приказа №634),

- проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут) (пп.3.2. Приказа №634),

использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной

образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодной, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочного мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия (п.3.3 Приказа №634).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

На этапе начальной подготовки - двух часов;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

На этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

На этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объём учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика (пп.15.2 ФССП).

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия - теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные учебно-тренировочные мероприятия входят в годовой объём тренировочной нагрузки.

Годовой учебно-тренировочный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки и лет обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономическом часе, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия, наполняемости учебно-тренировочных групп, по видам спортивной подготовки: физической (общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), технической, тактической, психологической, теоретической; по спортивным мероприятиям: спортивные соревнования, контрольные мероприятия (тестирование и контроль), инструкторская практика, судейская практика, медицинские, медико биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, выраженные в часах.

### **Соотношение видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	28-37	28-37	18-24	14-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14-18	14-18	17-21	15-20

3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	4-6
4.	Техническая подготовка (%)	32-42	32-42	32-42	30-42
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8-11	8-11	10-14	11-15
6.	Инструкторская и судейская практика(%)	3-5	4-6	10-14	12-16
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4

### **7. Календарный план воспитательной работы (Приложение2)**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки призвана обеспечить достижение обучающимся личностных результатов:

- формировать у них основы российской идентичности;
- готовность к саморазвитию;
- мотивацию к познанию и обучению;
- ценностные установки и социально-значимые качества личности.

Данная программа воспитания показывает систему работы с обучающимися в СШ.

В соответствии с данной программой составлен план воспитательной работы с учетом принципов, направлений, содержания и основных модулей.

Процесс воспитания в структурном подразделении СШ осуществляется по следующим принципам:

1. Безопасность участников образовательного процесса - соблюдение законности прав семьи и ребенка, конфиденциальности информации о ребенке и семье, приоритет безопасности нахождения в образовательной организации.

2. Основы профессионального обучения - в рамках профессионального воспитания учащийся формирует уважительное профессиональной деятельности, развивает культуру выполнять профессионально-этические нормы, приобретает значимости трудовой деятельности.

3. Основы социального воспитания - в процессе социального воспитания у обучающегося формируются коммуникативные качества: ответственность, толерантность, активность и инициативность, развивается умение следовать нравственным нормам общества.

4. Системно-деятельная организация воспитания — разнообразие содержания различных видов деятельности, обучающихся осуществляется на основе национальных ценностей, системности процесса и целесообразности.

5. Психологическая комфортная среда — создание комфортных условий для развития личности обучающихся, организация для каждого ребенка и взрослого положительных эмоций, и гармоничных отношений при взаимодействии обучающихся, тренеров-преподавателей и родителей (законных представителей).

6. Социальный рост обучающихся — развитие личных качеств, обучающихся для возможности движения по ступеням социального роста: от наблюдателя, участника и до организатора, лидера.

7. Индивидуальная работа с воспитанниками, в том числе с девиантным поведением -

создании ситуации успеха, условий для участия в полезной общественно и личностно значимой деятельности, положительное подкрепление, стимулирование.

8. Работа по формированию детского коллектива — объединение воспитания, обучения и творческого развития личности ребенка в единый процесс. Это создает атмосферу взаимного интереса единомышленников и партнерства между педагогами и воспитанниками.

9. Повышение профессионализма и компетентности педагогов дополнительного образования - умение общаться с обучающимися, стимулировать их духовную энергию, максимизировать самовыражение, осуществлять патриотическое и духовно-нравственное воспитание, активизировать интеллектуальное, творческое и физическое развитие, развивать творческий потенциал.

10. Массовый охват детей муниципального образования в возрасте от 6 до 18 лет - реализация воспитательной и образовательных программ осуществляется в сетевой форме в целях повышения эффективности использования инфраструктуры социальных партнёров и расширения возможностей детей в области физкультуры и спорта.

Общей целью воспитания в СШОР является формирование у обучающихся духовно-нравственных ценностей, способности к осуществлению ответственного выбора собственной индивидуальной образовательной траектории, способности и успешной социализации в обществе.

Данная цель ориентирует педагогов на обеспечение позитивной динамики развития личности ребенка и его социализации в обществе. В связи с этим важно сочетание работы педагога и усилий самого ребенка по саморазвитию и успешности выполнения поставленной цели — это сотрудничество и партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели.

Достижению поставленной цели воспитания обучающихся будет способствовать решение следующих основных задач:

- удовлетворить индивидуальные потребности обучающихся в физическом развитии, также в занятиях физической культурой и спортом;
- сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечить духовно-нравственное, гражданско-патриотическое, военно-патриотическое, трудовое воспитание обучающихся;
- создать и обеспечить необходимые условия для личностного развития профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся, также лиц, проявляющих выдающиеся способности;
- социализировать и адаптировать обучающихся в жизни общества;
- сформировать общую культуру обучающихся;
- поддержать деятельность детских инициатив' направленных на социально- значимый результат;
- реализовать потенциал педагогов дополнительного образования в воспитании обучающихся, укрепить коллективные ценности в педагогическом сообществе;
- организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместные решения по проблемам личностного развития обучающихся.

## **8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Приложение 3)**

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная

субстанция и (или) запрещенный метод).

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- 1) проведение допинг-контроля;
- 2) установление ответственности спортсменов, тренеров-преподавателей, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
- 3) предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;
- 4) повышение квалификации специалистов, проводящих допинг-контроль;
- 5) включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- 6) проведение антидопинговой пропаганды в средствах массовой информации;
- 7) проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- 8) проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов;
- 9) оказание федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, общероссийской антидопинговой организацией содействия органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации в антидопинговом обеспечении спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;
- 10) установление ответственности физкультурно-спортивных организаций за нарушение условий проведения допинг-контроля, предусмотренных порядком проведения допинг-контроля;
- 11) осуществление международного сотрудничества в области предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним.

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

## **9. Планы инструкторской и судейской практики**

В течении всего периода подготовки, тренеру-преподавателю необходимо привлекать обучающихся к организации занятий и проведению соревнований по избранному виду спорта. Инструкторская и судейская практика приобретается на учебно-тренировочных занятиях и вне их. Все обучающиеся обязаны освоить некоторые навыки инструкторской работы и навыки судейства соревнований.

Навыки работы инструктора и судьи осваиваются, начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапе совершенствования спортивного мастерства эти навыки закрепляются. В процессе овладения способностями

инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды в движении;
- составить конспект и провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибки в выполнении упражнений;
- провести тренировочное занятие в группе под наблюдением тренера - преподавателя и

т.д.

Во время занятий у обучающихся вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения. Обучающихся, работая в качестве помощника тренера- преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить учебно-тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

Для получения звания судьи по спорту обучающиеся должны освоить следующие навыки и умения:

- знать Правила вида спорта «бадминтон»;
- знать обязанности судейской коллегии;
- составить положение о проведении первенства школы по бадминтону;
- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером;
- провести судейство учебных игр (самостоятельно);
- участвовать в судействе официальных соревнований. - судить игры в качестве судьи (судья на вышке, судья-счетчик, судья на подаче и др.);
- постоянно совершенствовать практику судейства соревнований.

Результатом инструкторской и судейской практики является присвоение занимающимся групп учебно-тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства квалификационных категорий спортивных судей.

Квалификационные категории спортивных судей присваивается в соответствии с квалификационными требованиями к кандидатам после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

№ п/п	Задачи обучения	Виды работы	Сроки реализации
1	1. Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	1. Самостоятельное проведение подготовительной части занятия.	
	2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора.	2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплекса упражнений для развития физических и специально-физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники бадминтона	Устанавливается в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методик проведения спортивно-массовых мероприятий в учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-	



3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания «судья по спорту»	Судейство соревнований по избранному виду спорта
---	---	--

## **10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Требования к медико-биологическим мероприятиям определяют базовые принципы административной организации и порядка предоставления медицинского обеспечения.

Содержание медико-биологических мероприятий определено российской нормативно-правовой базой в области физической культуры и спорта, в которую входят:

- Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. №323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации;

- Приказ Министерства здравоохранения России от 23.10.2020 г. №1144-н « Об утверждении порядка организации медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом ( в том числе при подготовке и проведении 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 медицинского заключения о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

- Приказ Министерства здравоохранения России от 20 августа 2001 г. №337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры»

- Приказ Министерства здравоохранения России от 30 мая 2018 г. № 288н «Об утверждении Порядка организации медико-биологического обеспечения спортсменов спортивных сборных команд Российской Федерации»

Для восстановления работоспособности обучающихся необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена. На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочных этапах (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния обучающихся при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия

(русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале необходимо применять средства общего воздействия, а затем - локального. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств			
Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневные водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Этапы УТ, СС, ВСМ			
Во время учебно-тренировочного занятия соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин. саморегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции,	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 час после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, самомассаж. Душ теплый/умереннохолодный/теплый	8-10 мин 5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от игр	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж Восстановительная тренировка.	После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки

## План применения средств восстановления спортивной работоспособности.

Этапы спортивной подготовки	Средства восстановления	количество часов
Учебно-тренировочный	<p><i>педагогические</i>-варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; рациональная организация режима дня.</p> <p><i>Психологические</i>-аутогенная и психорегулирующая тренировка; средства внушения, приёмы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; интересный и разнообразный досуг, условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат</p> <p><i>физиотерапевтические</i>-душ, баня</p>	5-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	<p><i>педагогические</i>-варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками; рациональная организация режима дня.</p> <p><i>Психологические</i>-аутогенная и психорегулирующая тренировка; средства внушения, приёмы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; интересный и разнообразный досуг, условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат <i>физиотерапевтические</i>-душ, баня, массаж <i>фармакологические</i>-поливитамины, витаминизированные настои и др.,</p>	22
Этап Высшего спортивного мастерства	<p><i>педагогические</i>-варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками; рациональная организация режима дня.</p> <p><i>Психологические</i>-аутогенная и психорегулирующая тренировка; средства внушения, приёмы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; интересный и разнообразный досуг, условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат <i>физиотерапевтические</i>-душ, баня, массаж <i>фармакологические</i>-поливитамины, витаминизированные настои и др.,</p>	22

### III. Система контроля

11. 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:

11.1. 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).

10.2. 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.

10.3 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.

10.4 . На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

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

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

## **12. Оценка результатов освоения Программы**

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.

## **13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (Приложение 6-8)**

Контроль является составной частью системы спортивной подготовки бадминтонистов и одной из функций управления тренировочным процессом. Планирование подготовки бадминтонистов невозможно без объективной информации, получаемой в процессе контроля за его физическим состоянием, уровнем технико-тактического мастерства, тактической и волевой подготовленности, а также без учета величины и направленности тренировочных нагрузок. Объективная информация о состоянии спортсмена в ходе соревновательной и тренировочной деятельности позволяет тренеру глубоко анализировать полученные данные и вносить соответствующие коррективы в подготовку.

Различают следующие виды контроля: поэтапный, текущий, оперативный. Поэтапный контроль предназначен для оценки устойчивых состояний спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Он проводится в конце конкретного этапа подготовки на основе соответствующих тестов (контрольных упражнений), определенных ФССП по виду спорта «бадминтон». Текущий контроль используется для оценки состояния спортсмена после одного занятия или их серии. Он осуществляется в тренировочный день или в микроцикле в процессе тестирования, в котором проявляются более быстрые реакции организма на физические нагрузки, характеризующие отставленным тренировочным эффектом. Оперативный контроль проводится для оценки срочного тренировочного эффекта и организуется сразу после выполнения упражнения или их серии. При тестировании выявляются сдвиги в разных системах организма как реакция на кратковременные нагрузки. В системе педагогического контроля различают следующие направления:

■ Контроль уровня подготовленности, при котором проводится оценка уровня технико-тактического мастерства и тактической подготовленности, и оценка технико-тактической

подготовленности;

■ Контроль соревновательной деятельности, оценивается соревновательная нагрузка и эффективность соревновательной деятельности;

■ Контроль тренировочной деятельности, при котором проводится оценка тренировочной нагрузки и оценка эффективности тренировочной деятельности.

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

14. 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.

Учебно-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.

Этап спортивного совершенствовании характерен выработкой индивидуального стиля игры, где максимально используются индивидуальные особенности спортсмена. Техническая подготовка ведется с учетом сильных и слабых сторон. Физическая нагрузка направлена на подготовку к определенным соревнованиям. Увеличение интенсивности тренировочной нагрузки является основным направлением в совершенствовании физических качеств и функциональных возможностей спортсмена. Этап спортивного совершенствования условно можно разделить на три фазы: высших достижений, стабилизации и спада результатов. Следует помнить, что в фазе высших достижений происходит резкое (часто двукратное и более) увеличение нагрузок, которое идет по всем направлениям. Очень важно, чтобы такой скачок нагрузок совпал с переходом бадминтониста в возрастной период, оптимальный для демонстрации наивысших достижений. В последующем, в фазе стабилизации результатов, на фоне снижения общего объема нагрузки происходит увеличение доли специальной интенсивной работы.

Высокие результаты в бадминтоне, как и в любом виде спорта, могут быть достигнуты лишь при правильной многолетней организации тренировочного процесса. Этому во многом способствует правильное планирование тренировочной нагрузки и периодов восстановления, подбор и оптимальное соотношение средств воздействия, построение и сочетание различных образований тренировочного процесса.

Тренировочный процесс состоит из нескольких структурных элементов, каждый из которых

несет определенную спланированную нагрузку: микроцикл-это отдельные занятия в течение недели; мезоцикл -ряд микроциклов длительностью около месяца; макроцикл-ряд тренировочных мезоциклов, полугодовых, годовых, многолетних. Определенная последовательность тренировочной нагрузки и временное соотношение отдельных звеньев наблюдаются в любом цикле тренировочного процесса.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок, и следовательно результатов в годовом цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные). Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований.

### **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-4,5-5 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 годового 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 годового цикла тренировки -длится от 1 до 2 недель. Второй переходный период по времени находится между двумя большими годовыми 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 годового цикла полностью отдохнувшим, не снизившим уровня физических качеств и технических навыков. В переходный период подводятся итоги полугодия, года, вносятся корректировки в годовые 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 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 тренировочные нагрузки-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					Этап ССМ ВСМ
	до года	свыше года	1год	2год	3год	4год	5год	
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			+	+	+	+	+	
<b>Парные игры</b>								
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		+	+	+	+	+	+	+
<b>Смешанные пары</b>								
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					Этап ССМ
	до года	свыше года	1год	2год	3год	4год	5год	

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			+	+	+	+	+	+

## Программный материал для практических занятий.

### Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов:

1. *Упражнения для мышц плечевого пояса и шеи:*

1. Наклоны головы вперед, назад и в стороны; повороты стоя и в ходьбе; то же с помощью рук.

2. Движения руками: одновременные, поочередные в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах, стоя на месте и в ходьбе.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, передвижение из упора стоя в упор лежа и назад; в упоре лежа быстрое разгибание рук с отрывом от опоры.

2. *Упражнения для мышц туловища:*

1. Наклон вперед, назад, в стороны.

2. Повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног.

3. Подъем туловища и ног из различных исходных положений.

3. *Упражнения для мышц ног:*

1. В положении стоя с опорой руками поочередные размахивания прямой и согнутой ногой вперед, назад, в стороны и перед собой; круговые движения в суставах.

2. Выпады вперед и в стороны с дополнительными пружинистыми покачиваниями; ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шагов до максимальной; то же с подскоками.

3. Переходы из положения, стоя в полуприсед, глубокий присед и обратно на одной и двух ногах в разном темпе и с задержкой в различных положениях.

4. Подскоки и выпрыгивания из полуприседа, приседа; прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

4. *Упражнения с набивными мячами:*

Выполняются индивидуально, в парах и группах; вес мяча девочки - до 3 кг, мальчики - до 5 кг.

1. Из о.с. наклоны, повороты, вращения туловища с мячом в руках.

2. Броски мяча из-за головы вверх и вперед, снизу вверх и вперед, сбоку вперед двумя руками и одной из положения, стоя и сидя.

3. Подскоки и прыжки с мячом в руках и между ногами.

4. Лежа на спине, подъем ног с мячом вверх, опускание за голову.

5. Лежа на животе. Броски от груди двумя руками; подъем ног с мячом.

6. Перебрасывание мяча на бегу, борьба за мяч.

5. *Упражнения со скакалкой:*

1. Прыжки на месте на одной ноге и двух ногах с незначительным сгибанием в коленных суставах.

2. Прыжки в полуприседе на двух ногах, со сменой ног.

3. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед.

4. Беговые упражнения со скакалкой.

6. *Упражнения с отягощениями:*

(гантели, блины, набивные мячи, мешочки с песком)

1. Наклоны вперед, назад; повороты в стороны, подъемы, вращения, броски, используя различные отягощения.

2. Ходьба на передней части стопы, перекатом с пятки на носок; ходьба выпадами, используя различные отягощения.

3. Подскоки, прыжки, бег с различными отягощениями.

4. Полуприседы и приседы с мешочками с песком, блинами различного веса.

5. Выпрыгивания с набивным мячом из полуприседа; подскоки с набивным мячом.

7. *Упражнения с партнером:*

1. Сгибание и разгибание туловища, сидя лицом и спиной друг к другу; вставание из положения, сидя спиной.

2. Упражнение, в сопротивлении стоя, сидя лицом друг к другу; сгибание и разгибание рук в упоре; подъем таза из упора лицом вниз и вверх, ноги в руках партнера.

3. Сгибание и разгибание ног, стоя лицом друг к другу.

4. Перетягивание, выталкивание и выпрыгивание с партнером, взявшись под локти.

5. Прыжки и бег в сопротивлении, с помощью партнера и с использованием его веса

8. Упражнения на гимнастических снарядах:

(гимнастической стенке, перекладине, коне, козле)

1. Висы, лазания. Подтягивания, подъем согнутых и прямых ног, вращения ног.

2. Размахивания, раскачивания, различные подъемы, соскоки.

3. Простые и опорные прыжки через козла и коня с мостика в длину и высоту; запрыгивания и спрыгивания со снарядов на одну и две ноги.

9. Акробатические упражнения:

1. Перекаты; кувырки вперед, назад, боком; длинные кувырки.

2. Стойка на лопатках, голове и руках.

3. «Мост » из положения, лежа на спине; вставание на «мост» наклон назад с помощью партнера; вставание с «моста».

10. *Упражнения на расслабление мышц:*

1. Встряхивание рук и ног из различных и.п.- стоя. Сидя и лежа, в висе на гимнастической стенке.

2. Напряжение (в течение 4-6 сек.) мышц рук и ног, а затем приведение их в пассивное состояние.

3. Расслабление мышц в положении сидя и лежа.

11. Подвижные игры (соревновательно-игровые задания)

Соревновательно - игровыми заданиями называются упражнения, при помощи которых создается та или иная игровая ситуация, где встречаются противоборствующие или соревнующиеся стороны. Цель упражнений- совершенствование в соревновательно-игровой обстановке как физических качеств, так и конкретных умений и навыков занимающихся.

Соревновательно- игровые задания могут использоваться для освоения и закрепления программного материала по видам спорта, а также повышения уровня физической подготовленности.

Игра «Быстро по местам»

Задачи: развитие быстроты реакции на сигнал, совершенствование умения ориентироваться.

Инвентарь: не требуется.

По первому сигналу тренера игроки команд разбираются в разные стороны, по второму - все должны построиться в указанном месте.

Команда, сумевшая быстрее занять свое место, побеждает. Заранее следует познакомить играющих с сигналами, и.п., формой строя и местом, где необходимо находиться.

Варианты построения: а) в общей шеренги или отдельных шеренгах; б) в общем круге или отдельных кругах; в) в отдельных колоннах в виде квадрата, используя ориентиры.

Игра «Вызов номеров»

Задачи: развитие скоростных качеств, воспитание ловкости, быстроты.

Инвентарь: набивные мячи или другие предметы для разметки дистанции.

Участники выстраиваются в колонны по одному, одна рядом с другой. Тренер показывает какой - либо порядковый номер, а пары игроков под этим номером выполняют задание, например, пробегают до отметки поворота и возвращаются назад в колонны на свои места. Участники каждой команды должны рассчитаться по порядку номеров и запомнить свои номера. После каждой

пробежки начисляются очки.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Варианты задания: а) различные исходные и финишные положения игроков: упор присев, сидя, лежа на груди; б) различные способы передвижения; в) выполнение дополнительных двигательных упражнений на дистанции: пролезание через ворота, перенос мячей, броски в цель.

Игра «Цепочка»

Задачи: развитие ловкости, координации движений, скоростной выносливости; воспитание чувства коллективизма.

Инвентарь: не требуется.

Игроки делятся на две команды: «ловцов» и «убегающих». Все «ловцы» берутся за руки, образуя цепочку, и преследуют остальных игроков, которые разбегаются по одиночке. Пятнать имеют право только на крайних игроков в цепочке. «Запятнанные игроки выбывают из игры». Преследуемые игроки могут прорываться через цепочку или проскальзывать под руками игроков нельзя.

Побеждает команда, сумевшая запятнать больше игроков за указанное время.

Игра «Третий лишний»

Задачи: развитие ловкости, координации движений, внимательности, скоростных качеств, совершенствование умения ориентироваться на местности.

Инвентарь: не требуется.

Игроки команд располагаются парами внутри площадки. Расстояние между парами- 2-3 м. Водящий и один из игроков (убегающий) располагаются за линией. Водящий стремится запятнать убегающего, а убегающий может встать перед одной из пар, тогда последний игрок пары становится «третьим лишним» и убегает от водящего. Если же водящему удастся запятнать свободного игрока, то они меняются ролями. Убегающий может занять свое место в паре, только если он пробежал полный круг. Пересекать линию круга не разрешается. Пятнать можно только во время бега.

Побеждает команда, игроки которой меньшее количество, раз были водящими. Содержание игры можно изменить введением различных и.п., из которых будут стартовать игроки.

Спортивные игры и другие виды спорта:

Двусторонние игры в футбол, баскетбол, волейбол и пионербол, настольный теннис.

### **Специальная физическая подготовка**

*Скоростные качества.* Развитие скоростных качеств связано с максимальной мобилизацией всех систем организма, а это возможно лишь при хорошем самочувствии, отсутствии усталости, желании действовать и способности концентрировать внимание. Вот почему скоростные упражнения целесообразно выполнять в первой части занятия, после разминки.

Приступая к выполнению скоростных упражнений, необходимо учесть следующие требования:

- по технике они должны быть пригодны для выполнения их с предельной скоростью;
- разучивать их следует до автоматизма, чтобы все внимание сосредоточить на скорости, а не на способе выполнения.

*Простая и сложная двигательные реакции.* Под простой реакцией понимают время ответа заранее известным движением на заранее известный сигнал при его неожиданном появлении. Для развития быстроты простой реакции можно использовать несколько методов:

1 .Метод реагирования на внезапно появившийся сигнал (особенно на начальном этапе подготовки). Например, стартовые ускорения со сменой направления движения по сигналу, имитация определенных ударов также по сигналу.

2 .Расчетный метод-выполнение технических приемов игры по частям и в облегченных условиях. Например, при совершенствовании реакции выполнения атаки стрелой следует разбить приём на части: первая часть-выход к сетке, вторая-выполнение удара. Причем место перехода волана через сетку задаётся точно.

3 .Сенсорный метод. На начальном этапе тренирующиеся выполняют, например, атакующий удар по подвешенному волану с максимальной скоростью по сигналу. После каждого выполнения тренер сообщает затраченное время. На тренировочном этапе выполняют тот же удар с максимальной скоростью. При этом тренер спрашивает у спортсмена время выполнения, а затем

говорит ему действительный результат. Сопоставляя обе величины, спортсмен совершенствует умение точно воспринимать время. На этапе ССМ задается время выполнения удара. Это способствует совершенствованию управления быстротой реакции.

Совершенствование простой реакции бадминтониста является основой совершенствования его сложной реакции, то есть времени реагирования заранее известным движением на неожиданный сигнал (в данном случае-волан, движущийся с неизвестной заранее скоростью в неизвестном заранее направлении).

При игре в бадминтон мы имеем дело с двумя типами сложной реакции: реакция на движущийся объект (волан) и реакция с выбором (выполнение ответного удара).

Для работы над развитием реакции на объект, передвигающийся с неравномерной скоростью, можно рекомендовать следующие упражнения с воланом:

- выполнение плоских ударов вдоль боковых линий и по диагонали, внимательно сопровождая волан глазами с момента отдаления от своей ракетки до того момента, как он коснется ракетки партнера;

- быстрые повороты на 360 градусов перед выполнением удара вдоль сетки;

- выполнение различных ударов одновременно с двумя или тремя воланами;

- выполнение различных ударов, предварительно определяя расположение ног и поворот туловища партнера, и ответных ударов в менее удобную для приёма сторону.

*Упражнения с теннисным мячом* (также оказывают воздействие на развитие других двигательных качеств):

- броски теннисного мяча в паре, постепенно увеличивая силу броска и сокращая дистанцию (от 14 до 7м);

- броски теннисного мяча в сторону от партнера на 1.5-2м с последующей ловлей одной рукой;

- броски двух теннисных мячей поочередно, постепенно уменьшая интервалы между первым и вторым броском;

- броски двух теннисных мячей в разные стороны, но не дальше 1.1.5м от партнера с указанием и без указания сторон.

*Развитие реакции с выбором.* Прежде чем выполнить удар, бадминтонист должен решить в каком направлении и с какой скоростью следует направить волан. Быстрота принятия решения в это случае и определяет сложную реакцию с выбором. Для того, чтобы сократить время выбора ответного действия, игрок должен довести до автоматизма несколько приемов, выполняемых легко и неожиданно для противника из каждого наиболее часто встречающегося положения.

Следует включать в тренировки поочередные ответы:

На смеш-короткие, плоские и высокие атакующие удары;

На высокие удары в дальние углы-высокие атакующие удары, короткие, смеш;

На короткие удары-подставки, удары вдоль сетки, плоские удары и т.п.

Порядок ответов следует менять. Это также помогает снизить время сложной реакции.

*Скорость передвижения.*

Высокая стартовая скорость необходима, чтобы отразить быстолетящие волану. Для этого в тренировках целесообразно выполнять упражнения, по структуре близкие к перемещениям игрока по площадке. Их необходимо выполнять с максимальной быстротой, соблюдая режим работы, рекомендуемый для развития креатинфосфатного механизма:

- прыжки со скакалкой на обеих ногах;

- прыжки со скакалкой с двойным поворотом ( 10раз);

- ускорение с низкого старта (30м);

- ускорение из полуприседа по зрительному сигналу (5-10м);

- то же, но определенный сигнал соответствует определенному направлению;

- прыжки на месте с максимальным разворотом стоп в обе стороны;

- из положения «разноножка» выполнить прыжок вверх со сменой положения ног в воздухе приземлиться в исходное положение;

- бег на месте.

*Скорость выполнения ударов.*

Для того, чтобы сообщить ракетке высокую скорость, необходимы согласованная работы всех

звеньев тела и завершающее усилие кисти. Существует целый ряд упражнений, которые способствуют увеличению скорости ударного движения:

- упражнения для мышц туловища;
- для мышц рук и плечевого пояса;
- различные движения к кистевому суставу;
- сгибание и разгибание рук в локтевом суставе;
- имитация удара слева;
- имитация высоких ударов от сетки с выпадом вперед и возвращением в основную позицию;
- имитация нападающего удара в легком прыжке из различных положений;
- упражнения, способствующие увеличению скорости удара и оказывающие воздействие на различные группы мышц:
- выход на сетку с имитацией высоких ударов, тоже, но с имитацией атаки стрелой,
- имитация смеха с задней линии с последующим выходом к сетке и имитацией высокого удара от сетки.

Выполнять эти упражнения следует в переменном режиме работы.

Совершенствование силовых возможностей - как путь улучшения скоростных качеств. Выполнение специальных силовых упражнений в скоростном режиме может существенно расширить возможности мышц, несущих основную нагрузку при выполнении того или иного перемещения или удара. Однако положительное влияние они оказывают лишь тогда, когда сила увеличивается в том же движении, в котором хотят увеличить скорость.

В тренировке бадминтониста можно применять штангу, гантели (с 14-15 лет). Утяжеленные пояса, булавы, набивные мячи.

*Упражнения, способствующие развитию скоростно-силовых качеств.*

1. Для развития стартового ускорения и увеличения скорости передвижения по площадке:

- поднимание на носках с отягощением,
- выпрыгивание с отягощением из полного и неполного приседа,
- пружинящие приседания с отягощением со сменой ног в прыжке,
- ускорение из основной позиции с отягощением в различных направлениях по сигналу.

2. Для увеличения силы основных мышц туловища, участвующих в выполнении удара:

- наклоны с отягощением,
- повороты туловища в наклоне с отягощением.

3. Для развития силы ударов с использованием набивных мячей:

- выбрасывание мяча из-за головы вперед,
- из наклона вперед, выбрасывание мяча назад,
- выбрасывание мяча в стороны, из положения лежа,
- подбрасывание и ловля мяча,
- выбрасывание мяча 2 руками вперед из-за спины через голову.
- выталкивание мяча от груди с шагом вперед,
- выбрасывание мяча 1 рукой из-за головы с шагом вперед,
- выбрасывание мяча 2 руками между ног назад,
- выбрасывание мяча 2 руками из положения ноги на ширине плеч снизу вперед.

*С использованием гантелей:*

- подъем и поднимание рук над головой,
- сгибание и разгибание рук на уровне плечевого пояса,
- вращательные движения в кисти.

4. Для развития силы мышц плечевого пояса и подвижности суставов) с гантелями):

- вращательные движения руками во всех плоскостях,
- большой круг каждой рукой поочередно,
- вращательное движение в кистевом суставе при закрепленном запястье,
- вращательное движение в локтевом суставе.

При выполнении упражнений бадминтонисту можно рекомендовать следующие режимы работы:

- продолжительность непрерывной работы-10-20сек. (не более 10 повторений),



При глобальном воздействии количество повторений в серии-4-5, отдых между повторениями-2-3мин., количество серий-3-5, отдых между сериями-7-10мин. Интервалы отдыха целесообразно заполнять упражнениями на расслабление.

5. Упражнения с ракеткой и воланом, совершенствующие ловкость:

- жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки за спиной,
- жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки между ног,
- жонглирование в парах, применяя удары из-за спины между ног,
- жонглирование воланом, поочередно ударяя ракеткой за спиной и между ног,
- игра в парах двумя и тремя воланами.

Прием игры	этап НП		этап УТ					этап ССМ
			1	2	3	4	5	
универсальный хват ракетки	+	+						
стойка игровая высокая	+	+	+					
стойкая игровая средняя	+	+	+					
стойка игровая низкая	+	+	+					
стойка при подаче правосторонняя высокая	+	+	+	+				
стойка при подаче правосторонняя средняя	+	+	+	+				
стойка при приеме подач правосторонняя высокая	+	+	+	+				
стойка при приеме подач правосторонняя средняя	+	+	+	+				
стойка при приеме подач левосторонняя высокая	+	+	+	+				
стойка при приеме подач левосторонняя средняя	+	+	+	+				
передвижение вперед переменным шагом	+	+						
передвижения вперед приставным шагом	+	+						
передвижение назад переменным шагом	+	+						
передвижение назад приставным шагом	+	+						
передвижение назад скрестным шагом	+	+	+					
передвижение в сторону переменным шагом	+	+	+					
передвижение в сторону приставным шагом	+	+	+					

подача открытой стороной ракетки высокая	+	+	+	+	+	+	+	
подача открытой стороной ракетки высокая атакующая		+	+	+	+	+	+	+
подача открытой стороной ракетки плоская		+	+	+	+	+	+	+
подача открытой стороной ракетки короткая	+	+	+	+	+	+	+	+
подача закрытой стороной ракетки высокая атакующая		+	+	+	+	+	+	+
подача закрытой стороной ракетки плоская		+	+	+	+	+	+	+
подача закрытой стороной ракетки короткая	+	+	+	+	+	+	+	+
удар нефронтальный открытой стороной ракетки сверху высокий	+	+	+	+				
удар нефронтальный открытой стороной ракетки сверху высокий атакующий			+	+	+	+	+	+
удар нефронтальный открытой стороной ракетки сверху нападающий (смест)	+	+	+	+	+	+	+	+
удар нефронтальный открытой стороной ракетки сверху плоский			+	+	+	+	+	+
удар нефронтальный открытой стороной ракетки сверху короткий		+	+	+	+			
удар нефронтальный открытой стороной ракетки сбоку высокий		+	+	+	+	+	+	+
удар нефронтальный открытой стороной ракетки сбоку атакующий			+	+	+	+	+	+
удар нефронтальный открытой стороной ракетки сбоку нападающий (стрелой)		+	+	+	+	+	+	+
удар нефронтальный открытой стороной ракетки сбоку плоский				+	+	+	+	+
удар нефронтальный открытой стороной ракетки сбоку короткий	+	+	+	+	+			
удар нефронтальный открытой стороной ракетки снизу высокий			+	+	+	+	+	
удар нефронтальный открытой стороной ракетки снизу высокий атакующий			+	+	+	+	+	+
удар нефронтальный открытой стороной ракетки снизу плоский			+	+	+	+	+	+

удар нефронтальный открытой стороной ракетки снизу короткий (подставка)	+	+	+	+	+	+	+	+
удар фронтальный открытой стороной ракетки снизу высокий			+	+	+	+	+	+
удар фронтальный закрытой стороной ракетки сверху высокий атакующий				+	+	+	+	+
удар фронтальный закрытой стороной ракетки сверху высокий нападающий				+	+	+	+	+
удар фронтальный закрытой стороной ракетки снизу высокий нападающий			+	+	+	+	+	+
удар фронтальный закрытой стороной ракетки снизу высокий плоский			+	+	+	+	+	+
удар фронтальный закрытой стороной ракетки снизу короткий (подставка)				+	+	+	+	+
удар нефронтальный открытой стороной ракетки с подрезкой					+	+	+	+
удары фронтальный открытой стороной ракетки с подрезкой			+	+	+	+	+	+
удары фронтальной закрытой стороной ракетки с подрезкой			+	+	+	+	+	+

### 15. Учебно-тематический план

Теоретический материал распространяется на все этапы спортивной подготовки. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в форме бесед. Темы бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история развития бадминтона.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия и в форме объяснений во время отдыха. В тренировочных группах в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

*Примерные темы теоретических занятий по виду спорта бадминтон на этапе начальной подготовки:*

1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
2. История развития бадминтона.
3. Характеристика вида спорта.
4. Правила поведения в спортивном комплексе; в залах.
5. Гигиена физических упражнений, закаливание.
6. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.
7. Основы техники игры и методики тренировки, терминология в бадминтоне.

*Примерные темы теоретических занятий по виду спорта бадминтон на учебно-тренировочном этапе:*

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Бадминтон в России.

3. Влияние занятий бадминтоном на строение и функции организма спортсмена.
4. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена.
5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.
6. Врачебный контроль и самоконтроль.
7. Основы техники и тактики игры
8. Основы методики обучения и тренировки бадминтонистов.
10. Основы методики тренировки.
11. Морально-волевая и интеллектуальная подготовка.
12. Психологическая подготовка.
13. Планирование и контроль тренировки бадминтониста.
14. Правила, организация соревнований и проведение соревнований по бадминтону.
15. Просмотр соревнований по бадминтону.
16. Спортивный инвентарь и оборудование.

*Примерные темы теоретических занятий по виду спорта бадминтон на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства:*

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Бадминтон в России.
3. Влияние занятий бадминтоном на строение и функции организма спортсмена.
4. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена.
5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.
6. Врачебный контроль и самоконтроль.
7. Основы техники и тактики игры.
8. Основы методики обучения и тренировки бадминтонистов.
10. Основы методики тренировки.
11. Морально-волевая и интеллектуальная подготовка.
12. Психологическая подготовка.
13. Планирование и контроль тренировки бадминтониста.
14. Правила, организация соревнований и проведение соревнований по бадминтону.
15. Просмотр соревнований по бадминтону.
16. Требования к спортивному инвентарю и оборудованию.
17. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.
18. Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта.
19. Антидопинговые правила.

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

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бадминтон»

Осуществление спортивной подготовки с учетом спортивной специализации лиц, проходящих спортивную подготовку определяются при составлении планов спортивной подготовки, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки — двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов; на этапе высшего

спортивного мастерства — четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение дополнительно второго тренера по видам спортивной подготовки, при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

В соответствии с перечнем тренировочных мероприятий для лиц, проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса. Тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «бадминтон», осуществляется учреждением самостоятельно на основании ФССП по виду спорта «бадминтон».

Обучающиеся переводятся на следующий этап (следующий год этапа спортивной подготовки - далее «год этапа») спортивной подготовки по итогам промежуточной аттестации при соблюдении следующих условий:

- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по виду спорта;
- положительная динамика результатов выступлений на соревнованиях;
- выполнение (подтверждение) требований норм присвоения спортивных разрядов.

Для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Требования к наличию спортивных разрядов, определяется ФССП по виду спорта «бадминтон», при переводе на следующий этап спортивной подготовки:

- на этапе начальной подготовки - без предъявления требований к присвоению спортивного разряда;
- на учебно-тренировочном этапе до 3-х лет - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;
- на учебно-тренировочном этапе свыше 3-х лет - спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда "кандидат в мастера спорта".
- на этапе высшего спортивного мастерства - спортивное звание «Мастер спорта России».

Перевод обучающихся с этапа на этап спортивной подготовки проводится в соответствии с Правилами приема, перевода и отчисления граждан в Учреждении, на основании контрольно-переводных нормативов, а также на основании результата, показанного на официальных спортивных соревнованиях.

Обучающиеся не выполнившие перечисленные выше условия, на следующий этап (год этапа) спортивной подготовки не переводятся. Исключение составляет перенос сроков проведения промежуточной аттестации обучающегося, на основании медицинского заключения о физическом состоянии обучающегося (заболевание, травма и иные случаи, подтвержденные документально), возможен его перевод на следующий этап (год этапа) через этап (год этапа) спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах спортивного совершенствования и этап высшего спортивного

мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «бадминтон» участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «бадминтон» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

### **Требования к технике безопасности, профилактика травматизма в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

Вся ответственность за безопасность занимающихся в залах возлагается на тренеров, непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий в залах и бассейнах, правилами пользования спортивным инвентарём.

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале.

2. Тренер является в спортивный зал, бассейн, на стадион к началу занятий. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

3. Тренер обеспечивает организованный вход и выход группы на занятие.

Во время занятий тренер несёт ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся.

Чаще всего травмы в бадминтоне бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Направления профилактики травматизма в условиях тренировочных занятий и соревнований по бадминтону:

1. Правильная организация и проведение тренировочных занятий и соревнований.

2. Соответствующие санитарно-гигиенические условия в местах проведения занятий и соревнований. Занятия и соревнования по бадминтону должны проходить на сухой площадке (в зале на сухом полу). Все острые и выступающие предметы в спортивном зале должны быть заставлены матами или ограждены.

3. Запрещается играть с кольцами, браслетами на руках, серьгами в ушах и другими украшениями. Ногти должны быть коротко острижены. Очки должны быть закреплены резинкой и иметь роговую оправу.

4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

5. Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами игры бадминтон.

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

#### **17. 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 тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом

России 03.12.2020, регистрационный N 61238)1;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, и спортивной экипировкой, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 9, таблица 1-2);

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 организационного систематического медицинского контроля.

#### **18. Кадровые условия реализации Программы**

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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 N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения:

Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" или Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" или Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения:

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет.

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

Говоря об информационно-методическом обеспечении учебно-тренировочного процесса в следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);

видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы); конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;

получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

Методический кабинет школы оснащен и постоянно пополняется литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов. Методические занятия, которые проводят высококвалифицированные специалисты, планируются с учетом изменений и нововведений в мировой системе подготовки спортсменов высокой квалификации. Широко используется групповой просмотр видеофильмов и презентаций по

теоретической подготовке, обучению, совершенствованию технике игры и тактическим взаимодействиям, с последующим анализом и обсуждением.

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современном бадминтоне, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять учебно-тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.

### **Перечень информационного обеспечения.**

#### **1 .Использованная литература**

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: Практик. 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

#### **2.Интернет-ресурсы.**

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

Официальный сайт : РУСАДА <http://rusada.ru/>

Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>

Методическое пособие ВАДА «Sport values in every classroom»

Образовательный курс РУСАДА: <http://rusada.ru/education/>



## 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	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		6	8	12	18	20	24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		Наполняемость групп (человек)						
			0	8		2		1
		1.	Общая физическая подготовка	99	141	119	159	
2.	Специальная физическая подготовка	50	75	113	169			
3.	Участие в спортивных соревнованиях Инструкторская практика, судейская практика	9	23	75	121			
4.	Техническая подготовка	112	170	224	338			
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка и психологическая подготовка	34	51	81	131			
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	8	12	18			
Общее количество часов в год		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>936</b>			

**Календарный план воспитательной работы**

Задачи воспитания	Направление воспитательной работы	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственные
Физическое воспитание	Профориентационная деятельность  Инструкторская практика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и(или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей</li> </ul>	В течение года	Тренеры-преподаватели
	Судейская практика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебнотренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебнотренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе</li> </ul>	В течение года	Тренеры-преподаватели

	Организация плановой физической подготовки	Учебно-тренировочный процесс	В течение года	Тренеры-преподаватели
	Проведение спортивно-массовых мероприятий	Единый календарный план физкультурно-спортивных мероприятий, план работы СШОР на 2023-2024 учебнотренировочный год	В течение года	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
Гражданско-патриотическое воспитание	Формирование гражданина-патриота	Организация лекций, бесед на военнопатриотические темы	В течение года	Тренеры-преподаватели
	Воспитание учащихся на героических подвигах народов России	Участие в акции «Георгиевская ленточка», «Бессмертный полк»	май	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
	Воспитание учащихся на спортивных традициях	Проведение спортивных праздников, посвящённых памятным датам и праздничным датам России.	В течение года	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
Расширение общего кругозора и эстетического воспитания	Расширение познаний в области спорта	- обсуждение прочитанной спортивной литературы; - оформление спортивных стендов	В течение года	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
	Знакомство с художественно-творческой жизнью страны и региона	- знакомство с архитектурными, историческими и культурными достопримечательностями городов, экскурсии. (в рамках участия в спортивных мероприятиях или специально организованных экскурсиях)		Тренеры-преподаватели
Связь с семьёй	Разъяснение об ответственности родителей за воспитание своих	Проведение родительских собраний	сентябрь январь	Тренеры-преподаватели

	детей. Помощь родителям в процессе воспитания.		май	
	Привлечение родителей к проведению и участию в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях	Проведение внутришкольных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий совместно с родителями	В течение года	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели, представители родительского комитета
Профилактика правонарушений и асоциального поведения	Разъяснение негативных последствий правонарушений и приёма психоактивных веществ	Проведение бесед о здоровом образе жизни	В течение года	Тренеры-преподаватели, педагог-организатор
	Провести с занимающимися беседы о вреде курения, наркомании, о соблюдении спортивного режима.		постоянно	Тренеры-преподаватели

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

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение	Сроки проведения	Рекомендации по проведению
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Можно воспользоваться играми, которые основаны на рекомендациях ВАДА сформулированных в пособии « <a href="#">Sport values in every classroom</a> »
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	4.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.

	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Можно воспользоваться играми, которые основаны на рекомендациях ВАДА сформулированных в пособии <a href="#">«Sport values in every classroom»</a>

	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
--	--------------------------------------	--	-----------	-------------	--

	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
Этап совершенствования спортивного мастерства,	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>



Этап высшего спортивного мастерства	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
-------------------------------------	-----------	---	--	----------------	---

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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	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	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	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	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	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	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	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>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	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	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	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	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	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	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/ недотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	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	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	февраль- май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия		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.
Этап высшего спортивног	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>		

о мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	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	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия		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 различных восстановительных

		средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучений		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1.Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег 30 м с высокого старта*	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			
			+1	+3	+2	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			110	105	130	120
<b>2.Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Метание волана	м	не менее			
2.2.	Бег 10 м с высокого старта	с	не более			
2.3.	Челночный бег 6х5 м	с	не более			
2.4.	Прыжки через скакалку (за30 с)	количество раз	не менее			
			40	35	-	-
2.5.	Прыжки через скакалку (за 45 с)	количество раз	не менее			
			-	-	75	65



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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучений	
			юноши	девушки
<b>1.Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
			6,9	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 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
<b>3.Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3-х лет)		Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 3-х лет)		Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «бадминтон»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучений	
			юноши	девушки
<b>1.Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег 2000 м	мин,с	не более	
			8.10	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
<b>2.Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Челночный бег 6x5 м	с	не более	
			13,1	13,2
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
2.3.	Прыжки через скакалку (за 45 с)	количество раз	не менее	
			115	105
<b>3.Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «бадминтон»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучений	
			Юноши/Мужчины	Девушки/Женщины
<b>1.Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег 2000 м	мин,с	не более	
			8.10	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
<b>2.Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Челночный бег 6x5 м	с	не более	
			13,0	13,1
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	34
2.3.	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			125	115
<b>3.Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «Мастер спорта России»			

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

Таблица 1

№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 до10 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	3
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

Таблица 2

**Спортивный инвентарь, передаваемая в индивидуальное пользование**

№ п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)

1.	Волан для бадминтона	шт	на обучающе гося	-	-	32	12	40	12	48	12
2.	Обмотка для ракеток	шт	на обучающегося	-	-	24	12	36	12	48	12
3.	Ракетка для бадминтона	шт		-	-	2	12	3	12	4	12
4.	Струна для натяжки ракеток	комп		-	-	24	12	36	12	48	12
Обеспечение спортивной экипировкой											
1	Костюм спортивный тренировочный зимний	шт	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Костюм спортивный тренировочный летний	шт		-	-	1	1	1	1	1	1
3	Кроссовки для спортивных залов	пар		-	-	1	1	1	1	2	1
4	Спортивные брюки	шт		-	-	1	1	1	1	2	1
5	Фиксаторы для голеностопа	комп		-	-	-	-	1	1	2	1
6	Фиксаторы коленных суставов	комп		-	-	-	-	1	1	2	1
7	Фиксаторы локтевых суставов	комп		-	-	-	-	1	1	2	1
8	Футболка	шт		-	-	1	1	1	1	2	1
9	Шорты	пар		-	-	1	1	1	1	2	1
10	Чехол на ракетку (сумка-чехол)	шт		-	-	1	1	1	1	1	1