

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета МБУ ДО СШОР № 1
им. В.И. Лещенко
Протокол № 1
от «21» марта 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШОР № 1
им. В.И. Лещенко



В.С. Самарчиев

«21» марта 2023 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон»

**муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования «Спортивная школа
олимпийского резерва № 1» управления по физической культуре
и спорту администрации муниципального образования
город-курорт Анапа имени заслуженного тренера РСФСР,
заслуженного работника физической культуры
Российской Федерации Виктора Ивановича Лещенко**

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивным дисциплинам.

Спортивные дисциплины вида спорта «бадминтон» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) Программу, самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а так же таблицей № 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон», утвержденным приказом Минспорта России 31 октября 2022 г. № 880.

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

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

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (неотренированности), 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.

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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.

Таблица № 2

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1-3	8	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	9	8-16

Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	13	2-4
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	14	1-2

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

3.1 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.

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

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

непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

3.3 При комплектовании учебно-тренировочных групп Организация:

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

3.3.2 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 тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке 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.

Таблица № 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	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 трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

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

5.1 Учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «бадминтон».

При проведении учебно-тренировочных занятий и участии в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю, предупреждению травм, обеспечению должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

5.2 Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
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 России	-	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
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
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	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	

	для комплексного медицинского обследования			
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	

5.3 Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая Программу, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

Организацией указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных

результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица № 5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	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 трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	1	3	3	3
Отборочные	-	-	2	5	6	8
Основные	-	1	3	2	4	4

6. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «бадминтон» определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения, составляется и рассчитывается на 52 недели в год.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы, устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этап 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.

Таблица № 6

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
		Недельная нагрузка в часах (минимальная)					
		4,5	6	10	14	20	24
		Недельная нагрузка в часах (максимальная)					
		6	8	14	18	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-20		8-16		2-4	1-2
1.	Общая физическая подготовка	94	120	145	159	187	183
2.	Специальная физическая подготовка	47	60	138	168	212	249
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	22	47	124	266
4.	Техническая подготовка	112	136	247	299	312	332
5.	Тактическая подготовка	12	16	25	30	50	90
6.	Теоретическая подготовка	11	14	25	30	17	32
7.	Интегральная подготовка	-	7	15	30	20	40
8.	Психологическая подготовка	11	7	15	30	50	70
9.	Контрольные мероприятия (тести- рование и контроль)	3	4	5	9	17	30
10.	Инструкторская практика	8	10	40	56	106	150
11.	Судейская практика	8	10	40	56	106	150
12.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	3	4	5	9	22	30
13.	Восстановительные мероприятия	3	4	4	10	23	30
Общее количество часов в год		312	416	728	936	1248	1664

7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица № 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года

2.	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иными мероприятиями, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные	В течение года

		программы спортивной подготовки.	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (таблица № 8).

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).

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.

Таблица № 8

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		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).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	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
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях

	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	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
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

9. Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего периода тренер должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации тренировок и проведению соревнований.

Работу по освоению инструкторской и судейской практики целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать на всех последующих этапах подготовки. Спортсмены привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и судейства спортивных соревнований. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Сроки реализации устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный этап.

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

Овладение терминологией бадминтона и применение ее в занятиях.

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

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

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

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

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Проведение учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки.

Введения журнала. Составление конспекта занятия.

Проведение занятия по общей физической подготовке. Проведение разминки.

Помощь тренеру в обучении технике бадминтона, самостоятельное составление комплекса учебно-тренировочных заданий для различных частей тренировочного занятия: разминки, основной части и заключительной части.

Подбор упражнений для совершенствования технических приемов. Индивидуальная работа с младшими товарищами по совершенствованию техники.

Судейство соревнований в роли судьи на вышке, секретаря.

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

Этап высшего спортивного мастерства.

Проведение занятий в учебно-тренировочных группах.

Самостоятельное проведение занятий по собственному конспекту по любому разделу подготовки.

Помощь тренеру в проведении занятий и в наборе в школу.

Индивидуальная работа по технико - тактическому плану с младшими группами.

Судейство соревнований в школе в качестве главного судьи и главного секретаря.

Выполнение требований на присвоение и судейского звания судьи 3-ой категории.

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

Два раза в год все спортсмены проходят углубленное медицинское обследование.

В общем случае углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсмена, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства используется программа углубленного медицинского обследования, которая включает в себя:

- комплексная клиническая диагностика.
- оценка уровня здоровья и функционального состояния.
- оценка сердечно-сосудистой системы.
- оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
- контроль состояния центральной нервной системы.
- уровень функционирования периферической нервной системы.
- оценка состояния органов чувств.
- состояние вегетативной нервной системы.
- контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата. Текущий контроль тренировочного процесса

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения, необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО).

ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

В виде спорта «бадминтон», при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки (общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (СорП)); время или объем тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах; интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области

лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 секунд, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. Ниже представлены значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

Таблица № 9

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

ЧСС (уд./мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость - сила)

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности фехтовальщиками. Ниже представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Таблица № 10

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	ЧСС	
	уд./10 с	уд./мин
Максимальная	30 и <	180 и <
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (P1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 с. с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле: $R = ((P1 - P2 + P3) - 200) / 10$. Качественная оценка работоспособности

представлена ниже.

Таблица № 11

Оценка адаптации организма к предыдущей работе

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Очень плохо	15-17
Критическое	18 и более

Огромную важность имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня.

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

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие этапы:

- естественные и гигиенические;
- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных этапов с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корректирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

На этапе начальной подготовки.

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

Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха.

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

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

На учебно-тренировочный этап.

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

Средства восстановления:

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

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства.

Средства восстановления:

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

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

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

- медико-биологические - витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимнее -весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение всех

этих средств производится под наблюдением врача.

Этап высшего спортивного мастерства.

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, волнообразное чередование нагрузок, различных по интенсивности в предсоревновательном и послесоревновательном микроциклах, применение в подготовке природных факторов;

- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, токсикомания, наркомания), личная гигиена, режим дня;

- психологические – беседы, внушение тренера, самовнушение, самоприказы, самоубеждение, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;

- медико-биологические – витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимнее- весенний период и в периоды повышенных нагрузок, физиотерапия, гидротерапия.

Фармакологические средства восстановления на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе должны быть ограничены. Из них можно рекомендовать прием витаминов. Целесообразно применять витаминные комплексы (юнिकाп, витрум, центрум, комилевит, диовит и др.)

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

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).

11.2 На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бадминтон» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бадминтон»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3 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.

11.4 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;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- 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 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.

Система контроля, включает дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Таблица № 12

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 обучения			Норматив свыше года обучения		
			балл	мальчики	девочки	балл	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 30 м	с	не более			не более		
			5	6,4	6,7	5	5,8	6,0
			4	6,7	6,9	4	6,0	6,2
			3	6,9	7,1	3	6,2	6,4

1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			не менее		
			5	120	115	5	140	130
			4	115	110	4	135	125
			3	110	105	3	130	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			не менее		
			5	11	8	5	15	10
			4	9	6	4	12	7
			3	7	4	3	10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			не менее		
			5	+5	+7	5	+7	+8
			4	+3	+5	4	+5	+6
			3	+1	+3	3	+2	+3
1. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Метание волана	м	не менее			не менее		
			5	7		5	9	8
			4	5		4	7	6
			3	3		3	5	4
2.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более			не более		
			5	2,7	3,0	5	-	
			4	2,9	3,2	4	-	
			3	3,1	3,4	3	-	
2.3.	Челночный бег 6х5 м	с	не более			не более		
			5	-		5	15,0	15,2
			4	-		4	15,3	15,6
			3	-		3	15,6	15,8
2.4	Прыжки через скакалку (за 30 с)	количество раз	не менее			не менее		
			5	50	45		-	
			4	45	40		-	
			3	40	35		-	
2.5	Прыжки через скакалку (за 45 с)	количество раз	не менее			не менее		
				-		5	80	70
				-		4	77	67
				-		3	75	65

Таблица № 13

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		
			балл	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		
			5	5,2	5,4
			4	5,6	5,8
			3	6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		
			5	19	11
			4	16	9
			3	13	7

1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		
			5	+8	+9
			4	+6	+7
			3	+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			5	150	140
			4	145	135
			3	140	140
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Челночный бег 6х5 м	с	не более		
			5	15,0	15,4
			4	15,3	15,6
			3	15,6	15,8
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее		
			5	38	32
			4	35	30
			3	32	28
2.3.	Прыжки через скакалку (за 45 с)	количество раз	не менее		
			5	80	70
			4	78	68
			3	75	65

Таблица № 14

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		
			балл	мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		
			5	3,5	4,0
			4	4,0	4,5
			3	4,7	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более		
			5	7.50	9.00
			4	7.80	9.50
			3	8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		
			5	45	25
			4	40	20
			3	36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		
			5	+15	+19
			4	+13	+17
			3	+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			5	245	220
			4	230	200
			3	215	180

2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Челночный бег 6х5 м	с	не более		
			5	12,4	12,6
			4	12,6	12,8
			3	13,0	13,2
2.2.	Прыжки на скакалке (за 45 с)	количество раз	не менее		
			5	125	115
			4	120	110
			3	115	105
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее		
			5	45	37
			4	40	34
			3	35	31

Таблица № 15

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		
			балл	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		
			5	3,5	4,0
			4	4,0	4,5
			3	4,7	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более		
				8.10	10.00
			5	7.50	9.00
			4	7.80	9.50
			3	8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		
			5	45	25
			4	40	20
			3	36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		
			5	+15	+19
			4	+13	+17
			3	+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			5	245	220
			4	230	200
			3	215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более		
			5	12,4	12,6
			4	12,6	12,8
			3	13,0	13,1
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее		
			5	49	40
			4	43	37
			3	37	34

2.3.	Прыжки на скакалке (за 1 мин.)	количество раз	не менее		
			5	135	125
			4	130	120
			3	125	115

IV. Рабочая программа по виду спорта «бадминтон»

14.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий.

14.1.1 Этап начальной подготовки.

На этап начальной подготовки зачисляются мальчики и девочки, желающие заниматься избранным видом спорта, не имеющие медицинских противопоказаний в возрасте 8 лет.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. Продолжительность обучения от одного года и более.

Задачи на первый год обучения:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- овладение основами техники основных упражнений избранного вида спорта и подвижных игр;
- повышение уровня координационных, скоростных возможностей, гибкости, ловкости;
- освоение объема технических действий, теоретических основ, согласно программе вида спорта;
- формирование коллектива, поднятие интереса к занятиям в спортивных секциях.
- участие в соревнованиях по ОФП, подвижным играм, эстафетах.

Требования к спортивной подготовленности.

- умение выполнять основные упражнения, приемы по программе;
- сдача вступительных и переводных нормативных требований по ОФП;
- сдача нормативных требований по СФП.

Задачи на 2 – 3 год обучения:

- расширение владения техникой специальных и общих упражнений, подвижных спортивных игр;
- повышение гибкости, координационных и скоростных возможностей;
- освоение объема технико-тактических действий согласно программам;
- создание условий для сознательного отношения к занятиям в спортивных секциях;
- участие в соревнованиях по ОФП, СФП, подвижным и спортивным играм.

Требования к спортивной подготовленности:

- умение выполнять специальные и общие упражнения, приемы, согласно программ по видам спорта;
- сдача переводных нормативных требований по ОФП;
- сдача нормативных требований по СФП;

- выполнение 1 юношеского разряда.

14.1.2 Учебно-тренировочный этап.

Формируется на конкурсной основе из числа одаренных и способных к спорту детей, прошедших начальную спортивную подготовку, выполнивших приемно-нормативные требования по общей и специальной физической подготовке.

Продолжительность обучения в учебно-тренировочных группах 5 лет.

Задачи на первый год обучения:

- поддержание необходимого уровня гибкости;
- совершенствование координационных возможностей;
- повышение скоростных возможностей, развитие скоростно-силовых способностей;
- формирование основ техники выбранного вида спорта;
- формирование спортивного характера (мобилизация на преодоление трудностей);
- определение индивидуальных целей и задач на этап начальной спортивной специализации.
- участие в различных соревнованиях;
- восстановление работоспособности.

Требования к спортивной подготовленности:

- в течение каждого учебного года выполнять тестовые нормы физической подготовленности и контрольные упражнения по основным разделам учебных программ;
- участие в течение года в спортивных соревнованиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

Задачи на второй-третий год обучения:

- повышение общей и специальной физической подготовленности;
- индивидуализация в развитии физических качеств;
- освоение и совершенствование технико-тактической подготовленности выбранного вида спорта;
- совершенствование структурных способов решения технико-тактических задач;
- овладение основами психорегуляции;
- участие в соревнованиях по виду спорта и спортивно-массовых праздниках;
- восстановление работоспособности.

Требования к спортивной подготовленности:

- умение выполнять специальные упражнения, приемы по классификации;
- сдача вступительных и переводных нормативных требований по ОФП и СФП;
- выполнение 2, 1 юношеского разряда.

Задачи на 4 и 5 год обучения:

- повышение функциональных возможностей положительно влияющих на технико-тактическую подготовленность;
- повышение «надежности» технических действий;
- повышение эффективности тактических действий;
- совершенствование волевых качеств;
- формирование индивидуально-психологической готовности;

- восстановление работоспособности;
- регулярное участие в соревнованиях.

Требования к спортивной подготовленности:

- выполнение 1 спортивного разряда;
- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

14.1.3 Этап спортивного совершенствования.

Формируется из спортсменов, прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших (подтвердивших) спортивные разряды: 1 спортивный и КМС выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность обучения в этих группах – три года.

Задачи этапа спортивного совершенствования:

- углубленная специализация с использованием всех средств и методов тренировки;
- совершенствование морально-волевых качеств;
- психологическая, технико-тактическая, физическая и теоретическая подготовка;
- положительная динамика спортивно-технических результатов.

Требования к спортивной подготовленности:

- выполнение (подтверждение) разряда Кандидат в мастера спорта, спортивного разряда;
- сдача контрольных нормативов ОФП и СФП.

14.1.4 Этап высшего спортивного мастерства.

Формируется из спортсменов, прошедших этап подготовки в группе спортивного совершенствования и выполнивших контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке, выполнившие спортивный разряд Мастера спорта по видам.

Задачи:

- выступления на Чемпионатах России, Европы, Мира, Олимпийских играх;
- совершенствование индивидуальной и психологической готовности;
- поддержание «спортивной формы» на высоком уровне.

Требования к спортивной подготовленности:

- выполнение и подтверждение разряда – Мастер спорта России;
- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебных играх, показательных выступлениях;
- учебно-тренировочные и восстановительные сборы;
- пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях;
- инструкторская и судейская практика;
- просмотр и методический разбор учебных фильмов.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия.

На теоретических занятиях занимающиеся приобретают необходимые для спортсмена и будущего инструктора-общественника знания по анатомии, гигиене,

врачебному контролю, методике обучения и тренировке, а также теоретические сведения по технике и тактике бадминтона.

На практических занятиях учащиеся занимаются общей и специальной физической подготовкой, овладевают техникой и тактикой игры, инструкторскими и судейскими навыками, выполняют контрольные нормативы.

Инструкторскую практику занимающиеся проходят в специально отведенное время в процессе учебно-тренировочных занятий, а также в общеобразовательной школе, в оздоровительных лагерях и по месту жительства. Судейской практикой они овладевают на занятиях и соревнованиях.

При планировании программного материала средства подготовки определяются в зависимости от периода тренировки, уровня физической и специальной подготовленности, пола и возраста занимающегося.

В группах начальной подготовки и юношеских разрядов годичный учебный процесс не подразделяют на периоды тренировки.

В остальных группах годичный цикл состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

В подготовительном периоде основное внимание уделяется общей и специальной физической подготовке, а также совершенствованию техники и тактики игры в бадминтон.

В соревновательном периоде основными задачами являются: дальнейшее изучение и совершенствование тактики, техники бадминтона, общей и специальной подготовленности, подготовке к соревнованиям и участие в них.

Переходный период предусматривает организацию активного отдыха занимающихся. Группы переключаются с интенсивных занятий по бадминтону на другие виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, лыжи, плавание, туризм).

Для группы разряда, кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта рекомендуется I составлять перспективные (четырёхлетние, годичные) планы индивидуальной тренировки, такие же планы могут применять и отдельные, хорошо подготовленные спортсмены II разряда. Индивидуальные планы должны систематически контролироваться тренерами.

14. 2 Общая и специальная физическая подготовка (для всех этапов).

14.2.1 Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Общие понятия о строе и командах. Повороты на месте и в движении. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте и в движении. Способы перестроения на месте и в движении. Размыкание и смыкание строя. Перемена направления движения. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибания, отведение и приведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки: наклоны вперед, назад, в стороны с различными положениями и движениями руками, дополнительные пружинящие наклоны; круговые движения

туловищем; прогибание лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком; в упор лежа на спине, поочередное и одновременное поднятие рук и ног, поднятие и медленное опускание прямых ног, поднятие туловища, не отрывая ног от пола, круговые движения ногами («педалирование»).

Упражнения для ног: в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднятие на носки, различные прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и обеих ногах на 30-60 м.

Упражнения для рук, ног и туловища: в положении сидя и лежа различные движения руками и ногами, наклоны и повороты туловища, круговые движения ногами, разноименные движения на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для развития гибкости и на расслабление, комбинация вольных упражнений, упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук, отталкивания одной и обеими руками от стены, пола, земли с постепенным увеличением амплитуды сгибания и разгибания рук, те же упражнения с партнером, упражнения для рук, ног и туловища с партнером и с сопротивлением партнера.

Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, на носках и пятках, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами: ходьба и бег с различными движениями руками, бег в различном темпе, бег с изменением направления и скорости, высоко поднимая бедра, пружинистый бег на носках, постепенно ускоряющийся бег с прыжками, бросание и ловля мячей на ходу и на бегу.

Упражнения с предметами.

С короткой скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с двойным вращением скакалки, бег со скакалкой по прямой и кругу, эстафеты со скакалками.

С длинной скакалкой: набегание под вращающуюся скакалку, прыжки на одной и обеих ногах, без поворота и с поворотом, с различными движениями руками, вдвоем и втроем.

С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях, маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание, переносы ног через палку, подбрасывание и ловля палки, упражнения вдвоем с одной палкой с сопротивлением, сочетание движения руками с движением туловища.

Упражнения с теннисными мячами: броски и ловля мяча из положения сидя, стоя, лежа одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание его на ходу; метания мяча в цель, в мишень и на дальность, броски в цель соревновательного характера.

Упражнения с набивными мячами (вес мяча от 1 до 2 кг): сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движения руками с движением туловищем, маховые движения, броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием, перебрасывание мяча по кругу и вдвоем из положения стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, Лежа на груди в различных направлениях и

различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ног), броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке), эстафеты и игры с мячами, соревнования на дальность броска одной и двумя руками вперед и назад.

Упражнения с булавами (сначала с одной, затем с двумя): вынос булавы малыми кругами из основного положения (булавы на предплечьях), большие и малые дуги в лицевой и боковой плоскостях, руки вверх или вниз – большие круги внутрь и наружу, руки вверх или вниз – большие круги вперед и назад, руки в стороны – малые круги кверху и книзу за рукой и перед рукой, руки вперед – средние круги кверху и книзу, последовательно круги за головой и малые круги перед лицом, мельница над головой и в горизонтальной плоскости.

Упражнения с баскетбольным мячом: броски мяча из различных положений: сидя, стоя, лежа, броски одной и двумя руками, броски из-за головы, сбоку, снизу, ведение мяча (дриблинг) с постепенным ускорением движения, броски в корзину одной и двумя руками с места и в движении, игровые упражнения, эстафета с мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Упражнения для девушек: опорные прыжки; упражнения в равновесии на бревне, на гимнастической скамейке. Упражнения на разновысоких брусьях. Элементарные акробатические упражнения, лазание на канате и шесте.

Упражнения для юношей: опорные прыжки; упражнения на перекладине, на параллельных брусьях, на кольцах, упражнения в равновесии. Элементарные акробатические упражнения, лазание на канате и шесте.

Упражнения на гимнастической стенке для девушек и юношей: в висе поднимание прямых и согнутых ног, разведение и сведение ног, круговые движения ногами, боковые раскачивания в висе спиной и лицом к стенке, лазание по стенке вверх, в стороны, стоя у 4-й стенки наклоны и прогибания вперед, назад, в стороны; лежа, зацепившись ногами, наклоны вперед, повороты туловища; то же, сидя лицом к стенке, сидя на гимнастической скамейке и, зацепившись за стенку ногами, пригибания назад, касаясь затылком пола; то же, вращения туловищем с различными исходными положениями и движениями руками, стойка на голове и руках с касанием ногами стенки, упражнения в висе на стенке с утяжелениями для ног (набивные мячи).

Спортивные и подвижные игры. Эстафеты. Игры в баскетбол, ручной мяч, футбол или хоккей (по выбору), различные подвижные игры (летом и зимой), эстафеты.

Лыжный спорт. Лыжные прогулки по равнинной и пересеченной местности, катание с гор, лыжные гонки на 1, 2, 3, 5, 10 и более километров в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности занимающихся.

Конькобежный спорт. Бег на простых и беговых коньках на дистанции от 300 до 3000 м, игры на коньках.

Туризм. Походы, в том числе многодневные (велосипедные и пешеходные), на лыжах, велосипедах и лодках. Экскурсии и прогулки за город.

14.2.2 Специальная физическая подготовка.

Бег: на короткие дистанции (30, 60, 100 м); повторный бег 2 x 30, 5 x 30; 2 x 60 м; бег 10-15 м туда – грудью вперед, обратно – спиной вперед; бег

боком приставными шагами, бег спиной вперед – приставными шагами; бег в гору и под гору, по неглубоким местам в воде (по колено), по неглубокому снегу (с высоким подниманием голени); бег с мгновенной остановкой по зрительному сигналу, бег по ломаной линии.

Легкоатлетические прыжки: в высоту и длину, с места и с разбега, прыжки на невысокие ступени с мягким соскоком, прыжки вверх с отягощением (мешочек с песком, с диском и грифом от штанги), прыжки вверх с доставанием предмета, прыжки в глубину.

Ходьба в глубоком приседе; ходьба и бег с партнером на плечах.

Упражнения для кисти с эспандером, сжатие теннисного мяча в ладони. Вращательные движения кистью, медленные, максимально быстрые, с булавами, с ракетой для бадминтона и теннисной ракетой, с гимнастической палкой; восьмерка в горизонтальной и вертикальной плоскости с ракетой для бадминтона и теннисной ракетой.

Специальный комплекс упражнений для выработки скоростной выносливости: бег на месте с высоким подниманием голени и со сменой ног на боковых линиях одиночной и парной площадки; прыжки вверх с соединением ног в воздухе (первоначальное положение – одна нога на задней линии, другая – на линии задней зоны парной игры); бег поперек одиночной площадки, лицом к сетке, бег по площадке по треугольнику (первая точка треугольника – скрещение центральной линии с задней, вторая – боковая линия у сетки, третья – у сетки у второй боковой линии) со сменой воланов; скоростное отжимание от пола из упора лежа, вращение палки с подвешенным к ней на тесьме грузом 1 – 2 кг.

Имитация различных движений при ударах, применяемых в бадминтоне, Упражнения с подвесным воланом при ударах слева-сверху, на уровне головы и снизу, смешан, смешан-слева.

Имитационные упражнения на площадке без волана для тренировки внимательности при наблюдении за действиями противника (предугадывания намерений противника по замаху ракетки при ударе по воображаемому волану).

Жонглирование (на различную высоту) воланом открытой и закрытой стороной ракетки.

Удары на точность в плоскую стенку-мишень, размеченную в соответствии с траекторией полета волана при различных подачах и ударах.

Упражнения для выработки правильного подхода к подлетающему волану справа, слева и сверху и в правильном отбегании назад за пролетающим вверх воланом.

Упражнения в выполнении сильного удара справа-снизу при запоздалом выходе на высокую свечу в правый угол площадки и в правильном прогибании назад при запоздалом отражении высокой свечи.

Упражнения в точном выполнении отбивания сильного удара к сетке укороченным ударом и назад высокой свечой, в выполнении прыжка с ударом вниз и удара сверху с поворотом корпуса.

Различные эстафеты с воланом.

14.3 Изучение и совершенствование техники и тактики игры.

14.3.1 Этап начальной подготовки

До года обучения

Общее ознакомление с игрой в бадминтон путем проведения показательных игр квалификационных спортсменов или показа кинофильмов (видеокассет, дисков) с кратким пояснением по ходу игры.

Обучение различным способом держания ракетки (хватка) при ударе справа, снизу, слева, сверху. Специальные упражнения для кисти, способствующие ее развитию и расслаблению в процессе игры.

Обучение основной стойке бадминтониста при подаче, при приеме подачи, при игре, при ударах справа, слева, снизу, сверху.

Обучение правильному передвижению по площадке.

Имитационные упражнения с ракеткой без волана при ударах справа, слева, сверху, снизу. Упражнения с подвесным воланом.

Жонглирование воланом на разную высоту открытой и закрытой стороной ракетки. Удары в плоскую стенку с подхватом отскочившего волана.

Привитие навыков слежения за воланом при жонглировании. Обучение ударам, которые требуют движения кистью, короткому и косому удару справа и слева, подставке и др. Закрепление устойчивых навыков работы кистью.

Обучение ударам, требующим движения всей рукой (в том числе и кистью) и частичной работы туловища, плоским ударом справа и слева, плоско-далекому удару сверху, а также короткой, высоко-далекой и плоской подачам.

Первоначальное ознакомление со смешем.

Привитие навыком слежения за воланом и противником во время игры.

Ознакомление с простейшими тактическими комбинациями на 2-3 удара.

Свыше года обучения.

Совершенствование всех изученных ранее ударов.

Обучение укороченному удару, высокой и низкой свече, атаке «стрелой», подставке у сетки.

Привитие навыков выходить на волан с тем, чтобы волан летел на сторону противника со снижением.

Отработка точности подач. Привитие навыков игры по задней линии, по боковым линиям, по углам сетки.

Развитие и закрепление наиболее эффективно выполняемых ударов и приемов так называемых «коронных» ударов игрока.

Совершенствование техники и тактики одиночной игры, используя все изученные приемы, подачи и удары.

Одновременное обучение атакующему стилю игры и правильным защитным действиям.

Обучение и совершенствование техники и тактики парной игры при передне-заднем расположении партнеров.

14.3.2 Учебно-тренировочный этап.

До трех лет обучения.

Совершенствование ранее изученных приемов, ударов и всех типов подач в определенные места площадки, а также в точности выполнения ударов по боковым линиям, к задним углам площадки и к сетке, укороченных ударов, высоких и низких

свеч по углам площадки.

Обучение смешу слева на площадке и у сетки, плоско-далекому удару справа-снизу и высоко-далекому удару слева-сверху.

Совершенствование всех видов атаки «стрелой» и подставки у сетки.

Развитие умения в однообразном выполнении ударов как справа, так и слева.

Обучение финтам.

Развитие умения корректировки силы удара в зависимости от веса волана.

Дальнейшее закрепление навыка выходить на волан, не ожидая его снижения ниже уровня сетки. Закрепление навыка слежения за воланом и противником (правильное распределение внимания) при высоком полете волана.

Закрепление навыка возвращаться в свою центральную позицию после любого удара.

Привитие навыка всегда отбивать волан высоко и далеко назад и в том случае, если игрок не успел занять свои центральную позицию или находится в неудобной позиции для удара.

Дальнейшее совершенствование техники и тактики одиночной игры. Развитие умения строить комбинации из 3 – 4 ударов с целью отвлечения противника от места предполагаемого атакующего удара. Развитие умения правильно сочетать атакующие и защитные действия.

Обучение и совершенствование техники и тактики парной игры при параллельном расположении партнеров в парной игре девушек и юношей.

Совершенствование техники и тактики парной смешанной игры при передне-заднем расположении партнеров. Привитие девушкам навыков смелой атакующей игры у сетки, умения ударять вниз каждый волан, пролетающий в пределах досягаемости для ракеты.

Развитие умения играть в парной игре всегда на одного игрока и в первую очередь против слабейшего.

Свыше трех лет обучения.

Дальнейшее совершенствование всех изученных подач, ударов и приемов.

Совершенствование в выполнении финтов. Развитие умения при коротком замахе производить высоко-далекие удары на заднюю линию.

Совершенствование в выполнении смеша. Развитие умения повторного применения смеша, а также перехода от атаки к защите и от защиты к атаке в зависимости от игры противника.

Дальнейшее совершенствование тактики одиночной игры. Развитие умения строить многоходовые комбинации ударов и приемов.

Развитие скоростной выносливости путем игры против двух партнеров, игры со сменой противников через 10 – 15 минут.

Закрепление следующих навыков: расслабляться в игре между ударами, перед ударом и особенно после удара; удерживания ракеты до удара и после удара двумя пальцами, плотно обхватывая ракету только во время самого удара (при необходимости – уметь менять хватку ракеты в зависимости от выполняемого удара).

Совершенствование тактики парной игры. Освоение циклического перемещения партнеров при игре девушек и юношей. Атакующая игра в парной смешанной категории с преимущественным передне-задним расположением.

Развитие тактического мышления и самостоятельности в одиночной и парной играх. Развитие умения практически выполнить, а при изменившейся обстановке (при изменении тактики игры противником) соответствующим образом скорректировать намеченный план игры с конкретным противником.

14.3.3 Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Дальнейшее совершенствование техники и тактики современного бадминтона.

Знакомство с техникой и тактикой игры международным перьевым воланом и турнирным воланом. Изучение выполнения ударов, подач и приемов с перьевым воланом и воланом.

Совершенствование в одиночной и парной играх всех категорий.

15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения	660/840	в течение года	
	История возникновения вида спорта и его развитие	70/90	в течение года	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	70/90	в течение года	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	70/90	в течение года	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	70/90	в течение года	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	70/90	в течение года	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	100/110	в течение года	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. правила вида спорта	70/100	в течение года	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 питания обучающихся	70/90	в течение года	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	70/90	в течение года	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	1500/1800	в течение года	
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	180/200	в течение года	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	160/200	в течение года	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питания обучающегося	160/200	в течение года	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	160/200	в течение года	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма мышечной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	160/200	в течение года	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	180/200	в течение года	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	180/200	в течение года	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	160/200	в течение года	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	160/200	в течение года	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	4020	в течение года	
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	670	в течение года	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	670	в течение года	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	670	в течение года	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	670	в течение года	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	670	в течение года	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	670	в течение года	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований.

				Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных 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 спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	6120	в течение года	
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	1224	в течение года	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	1224	в течение года	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	1224	в течение года	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	1224	в течение года	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	1224	в течение года	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	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня, массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

Наличие игрового зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (таблица 17);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица 18);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Таблица № 17

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

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Волан для бадминтона (перьевой)	штук	960
2	Волан для бадминтона (пластиковый)	штук	240
3	Обмотка для ракеток	штук	50
4	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
5	Станок для натяжки ракеток	штук	1
6	Струна для натяжки ракеток	комплект	30
7	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	7
8	Перекладина гимнастическая	штук	1
9	Ракетка для бадминтона	штук	10
10	Сетка для бадминтона	комплект	2
11	Скамейка гимнастическая	штук	3
12	Стенка гимнастическая	штук	3
13	Стойки для бадминтона	комплект	2
14	Барьер легкоатлетический	штук	8
15	Барьер низкий	штук	8
16	Координационная лесенка для бега	штук	5
17	Мат гимнастический	комплект	4
18	Перекладина гимнастическая	штук	1
19	Скамейка гимнастическая	штук	3
20	Стенка гимнастическая	штук	3
21	Степ-платформа	штук	5
22	Утяжелители для ног	комплект	10
23	Фишка (фокус)	штук	30
24	Эспандер ленточный	штук	10
25	Эспандер трубчатый с резиновыми ручками	штук	5

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
				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.	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Кроссовки для спортивного зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
4.	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5.	Фиксаторы для голеностопа	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
6.	Фиксаторы коленных суставов	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
7.	Фиксаторы локтевых суставов	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
8.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
10.	Чехол на ракетку (сумка-чехол)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12

Таблица № 19

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		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 (перьевой)	штук	на обучающегося	-	-	32	1	40	1	48	1
2.	Обмотка для ракеток	штук	на обучающегося	-	-	24	12	36	12	48	12
3.	Ракетка для бадминтона	штук	на обучающегося	-	-	2	12	3	12	4	12
4.	Струна для натяжки ракеток	комплект	на обучающегося	-	-	24	12	36	12	48	12

18. Кадровые условия реализации Программы:

18.1 Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками осуществляется на основе ежегодного Муниципального задания, тарификации тренерско-преподавательского состава, режима работы с группами различной спортивной подготовленности;

18.2 Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденный 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», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года (или имеющей спортивное звание мастера спорта международного класса или мастера спорта РФ);

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет;

18.3 Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации – возможность профессиональной переподготовки и повышения квалификации работников Учреждения не реже одного раза в три года.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

19.1 Список литературных источников

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»\Собрание законодательства РФ, 2007, № 50, ст.6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071.

2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»\Собрание законодательства РФ, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071.

3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» утвержденный Приказом Министерством спорта Российской Федерации от 31 октября 2022 г. №880.

5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

6. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н "О Порядке 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».

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

8. Требования единой всероссийской спортивной классификации по виду спорта бадминтон на 2018-21 г.г.

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

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

19.3. Интернет-ресурсы

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru>

2. Официальный интернет-сайт Министерство по физической культуре и спорту Челябинской области [электронный ресурс] <http://www.chelsport.ru/>

3. Официальный интернет-сайт Управление по физической культуре, спорту и туризму Администрации г. Челябинска [электронный ресурс] <http://74-sport.ru>

4. Официальный интернет-сайт ОСОО «Национальная федерация бадминтона России» [электронный ресурс] <http://www.badm.ru/>

5. Официальный интернет-сайт Мировая федерация бадминтона [электронный ресурс] <http://www.bwfbadminton.org/>

6. Официальный интернет-сайт Бадминтонный Европейский союз [электронный ресурс] <http://www.badminton-europe.org/>

7. Официальный интернет-сайт База данных соревнований календаря Мировой федерации бадминтона [электронный ресурс] <http://www.tournamentsoftware.com/>

8. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <http://www.rusada.ru/>

9. Официальный интернет-сайт ВАДА [электронный ресурс] <http://www.wada-ama.org/>

10. Официальный интернет-сайт организации, осуществляющей спортивную подготовку [электронный ресурс] <http://torpedo2008.ru/>

11. Официальный интернет-сайт онлайн - платформы LSport [электронный ресурс] <http://www.lsport.net/>