



**Содержание:**

1	Общие положения	3-4
2	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4-25
3	Система контроля	25-28
4	Рабочая программа по виду спорта бадминтон	28-39
5	Особенности осуществления спортивной подготовки	39
6	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	39-44
7	Информационно-методические условия реализации Программы	45-46

## **I. Общие положения**

1.1. Настоящая программа разработана:

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Минздрава РФ от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом», Приказ Минспорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 " Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";
- приказом Минспорта Российской Федерации от 31 октября 2022 г. № 880 «Об утверждении федерального стандарта подготовки по виду спорта «бадминтон»

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, выявление и поддержка детей, проявивших способности в спорте, отбор одарённых детей, создание условий для физического образования, воспитания и развития детей, формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта, подготовка к освоению этапов спортивной подготовки по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, организация досуга и формирование потребности в поддержке здорового образа жизни.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации программ спортивной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовленности;
- освоение основ техники по виду спорта «бадминтон»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для спортивной подготовки.

В содержание Программы включены нормативно-правовые, теоретические, методические и практические основы организации спортивной подготовки,

В результате внедрения Программы спортивной подготовки планируется достичь:

- укрепления здоровья детей, приобщение к систематическим занятиям бадминтоном, формирование ценностного отношения к здоровью;
- соответствия деятельности учреждения принципам спортивной подготовки, ориентированным на раскрытие способностей занимающегося и на достижение им наивысших спортивных результатов в будущем;
- формирования фундамента физической, технической, тактической подготовленности у юных бадминтонистов для дальнейшего совершенствования в системе многолетней подготовки;
- повышения сохранности контингента занимающихся на каждом этапе спортивной подготовки;
- повышения сохранности и качества тренерско-преподавательского состава, привлечения новых высококвалифицированных кадров.

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

2.1. Бадминтон – это игра мячом с перьями (воланом). В этой игре принимают участие двое (одиночная игра) или четверо (парная игра) игроков. Местом для игры служит ровная площадка, закрытая от ветра. Игроки, занимающие противоположные стороны площадки выполняют поочередно удары ракеткой по волану, стремясь послать его через сетку на сторону противника так, чтобы там он коснулся поверхности площадки. В последние годы бадминтон активно развивается в нашей стране, а российские бадминтонисты показывают высокие спортивные результаты на мировых и европейских спортивных площадках. Значительного успеха добились наши бадминтонистки, завоевав бронзовые награды в женской паре на Олимпийских играх 2012 года в Лондоне. Массовое развитие бадминтона, как олимпийского общедоступного вида спорта помогает решить основную задачу, стоящую перед физкультурным движением: добиться физического развития населения нашей страны, укрепить здоровье занимающихся и обеспечить их творческое, активное долголетие. Простота и доступность игры в бадминтон дают возможность заниматься этой увлекательной игрой людям любого возраста и пола, используя для этого простейшие площадки или местность. Зрелищность, эффективное воздействие на организм предопределили включение этого вида спорта в систему физического воспитания в школах, в средних и высших учебных заведениях. Широкие возможности вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон как реабилитационное средство в домах отдыха, в различных группах общей физической подготовки (ОФП). Занятия бадминтоном разносторонне воздействуют на организм игрока, развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Современный бадминтон - это атлетическая игра, требующая от спортсмена проявления высокого уровня общей и специальной физической

подготовленности. Быстрые и своевременные перемещения по площадке, мгновенные мощные удары играют определяющую роль в достижении высоких спортивных результатов в соревновательной практике. 9 Бадминтон относится к ациклическим сложно координационным видам спорта, для которого характерно следующее:

- быстрота передвижений;
- быстрота сложных реакций;
- быстрота мышления;
- быстрота переключения внимания с действий противника на полет волана и обратно;
- быстрота выполнения технических приемов с максимальным сокращением подготовительных действий;
- увеличение количества рискованных ударов.

Участие спортсмена в соревнованиях, как правило, связано с большим расходом энергии и интенсивной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Об этом свидетельствует повышение частоты сердечных сокращений (ЧСС), которая достигает 160-180 уд./мин. Во время игры значительно увеличиваются кислородный долг и кислородный запрос, требующие анаэробной выносливости. В связи с этим для высококвалифицированных бадминтонистов характерен высокий уровень развития функциональных систем организма. Установлено, что занятия бадминтоном оказывают положительное влияние на все системы организма и особенно на кардиореспираторную. В условиях соревнования у бадминтониста наступает региональное и глобальное утомление, на фоне которого спортсмену приходится мгновенно решать весьма сложные технико-тактические задачи. Выдержать такую напряженную работу может только хорошо подготовленный спортсмен. Игра в быстром темпе предъявляет и ряд других требований, без которых невозможен успех в современном бадминтоне, это умение своевременно переключаться на различные режимы работы и способность проявлять свои лучшие качества в напряженных игровых ситуациях.

2.2. Подготовка спортсменов является многолетним процессом, рассчитанным на 10-15 лет работы и предусматривает определенные требования к занимающимся бадминтоном в соответствии с этапами подготовки. Учебные группы в отделении бадминтона комплектуются в соответствии с нормативно-правовыми требованиями, учетом возраста и спортивной подготовленности занимающихся. Подготовка бадминтонистов имеет несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности.

2.3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки указаны в таблице №1

Таблица № 1

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

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

## 2.2. Объем Программы

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» установлен федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» и составляет на этапе начальной подготовки – 3 года, на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет.

Объем дополнительной образовательной программы по виду спорта «бадминтон» указан в таблице № 2

Таблица № 2

### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Количество часов в неделю	6	6	8	10	12	14	16	18
Общее количество часов в год	312	312	416	520	624	728	832	936

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

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные учебно- тренировочные занятия, проводимые согласно учебно-тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу, команду;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся;

### 2.4. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия по виду спорта «бадминтон», указаны в таблице № 3

Таблица № 3

#### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России,	-	14

	кубкам России, первенствам России		
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия 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

### **2.5. Спортивные соревнования.**

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий,



и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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

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

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

Объем соревновательной деятельности указан в таблице № 4

Таблица № 4

### Объем соревновательной деятельности

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

### 2.6. Годовой учебно-тренировочный план

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки и ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

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

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки указано в таблице 5-6

Таблица 5

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

		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	28-37	28-37	18-24	14-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14-18	14-18	17-21	15-20
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	4-6
4.	Техническая подготовка (%)	32-42	32-42	32-42	30-42
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8-11	8-11	10-14	11-15

6.	Инструкторская и судейская практика (%)	3-5	4-6	10-14	12-16
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4

## Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Бадминтон»

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этапы и год подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)				
		ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
	Часов в неделю	6	6	8	10	12	14	16	18
	Максимальная продолжительность одного занятия	2	2	2	3	3	3	3	3
	Наполняемость групп (чел.)	10	10	10	8	8	8	8	8
1	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>90</b>	<b>110</b>	<b>131</b>	<b>124</b>	<b>142</b>	<b>137</b>
2	Специальная физическая подготовка	40	40	70	73	88	112	125	150
3	Участие в спортивных соревнования	3	3	-	26	31	36	42	94
4	Техническая подготовка	61	61	90	124	150	182	208	215
5	Тактическая подготовка	49	49	62	80	96	115	135	150
6	Теоритическая подготовка	10	10	10	17	20	25	26	18
7	Психологическая подготовка	8	8	8	13	15	20	22	19
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	3	4	4	4	4
9	Инструкторская практика	-	-	-	2	3	3	4	4
10	Судейская практика	-	-	-	3	3	4	4	5
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч)	3	3	6	3	4	8	10	10
12	Восстановительные мероприятия	3	3	6	4	4	8	10	10
13	Интегральная подготовка	56	56	70	62	75	87	100	120
	<b>Итого:</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>

## 2.7. Календарный план воспитательной работы

Общеизвестно, что воспитание ребенка происходит в процессе любой деятельности, поэтому полноценное умственное развитие детей возможно только при полноценном физическом воспитании. При этом физиологами установлено, что совершенствование физических качеств способствует положительным изменениям нервных и психических процессов. Между психическим и физическим развитием существует неразрывная связь, систематические занятия физическими упражнениями в детском возрасте улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, нервно-мышечной систем и центральной нервной системы, повышая их активность.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными игроками является единство воспитательных действий и воспитания физических качеств и обучения технике игры в бадминтон. Направленное формирование личности юного бадминтониста – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, спортивного коллектива, членом которого является бадминтонист, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В процессе регулярных и многолетних занятий, тренер должен формировать у игроков в бадминтон патриотизм и нравственные качества: доброжелательность, честность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм.

На этапах спортивной подготовки основной упор делается на формирование интереса к занятиям спортом, правильной спортивной мотивации, общих нравственных черт характера: трудолюбия, ответственности за порученное дело, уважения к тренеру и товарищам, требовательности к себе. Основы, заложенные именно в этот период, очень важны для дальнейшего становления личности. Дети верят в авторитет наставника, копируют его поведение. Поэтому очень важно для тренера следить за своим поведением и своим примером воспитывать своих учеников, главное, чтобы слова не расходились с делом.

В работе с юными бадминтонистами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое обучение).

На детей младшего школьного возраста положительно влияют благожелательные замечания и указания, похвала, поощрение. Это активизирует их деятельность. Работа с детьми этого возраста требует от тренера-преподавателя большого терпения и настойчивости, так как у юных бадминтонистов еще отсутствует устойчивое внимание, они не умеют надолго сосредоточиться на какой-либо деятельности.

Условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например,

должно быть в коллективе поздравление бадминтониста с днем рождения, с победой и т.д.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели.

Использование тренером-преподавателем принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям:

- воспитание в процессе тренировочных занятий;
- создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.);
- сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортшколы.

Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных игроков и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей игроков, поощряться или осуждаться.

В процессе спортивных занятий с юными игроками важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цели и задачи, выбрать комплекс средств и методов, ведущих к их достижению;

- рассчитать время, необходимое для их реализации;
- разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на игроков в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена;
- определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Юных бадминтонистов необходимо специально приучать к спортивному поведению, управлению эмоциями и поведением во время встречи, уважению соперника и судьи, готовить к встрече со зрителями.

Воспитательными средствами могут быть:

1. Личный пример и педагогическое мастерство тренера.
2. Высокая организация тренировочного процесса.
3. Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества.

4. Дружный коллектив.

5. Система морального стимулирования.

6. Наставничество опытных спортсменов.

В качестве воспитательных мероприятий можно использовать:

1. Торжественный прием в спортивную школу.

2. Просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение в ходе просмотра и после.

3. Регулярное подведение итогов спортивной деятельности занимающихся.

4. Встречи со знаменитыми спортсменами.

5. Экскурсии и культпоходы в театры и на выставки.

6. Беседы на нравственные и этические темы.

Трудолюбие и дисциплина, а также сознательное отношение к тренировкам – стержень воспитательной работы с занимающимися. Вовлечение в жизнь коллектива школы, формирование клубного патриотизма. Своевременное поощрение – хорошее подспорье в воспитательном процессе. Точно так же, как вовремя сделанные замечание, разъяснение, вплоть до убеждения и даже принуждения, если оно справедливо. Ничего не придумано лучше, чем больше разговаривать с учениками. Это могут быть как темы общего характера, связанные с расширением кругозора, обогащением жизненного опыта, пополнением багажа знаний, так и беседы, касающиеся спортивной составляющей. Основная задача таких разговоров – пополнение запаса знаний, получение навыка мышления, развитие творческого потенциала ребят. Ибо известно, что «победа должна созреть в голове».

Большую роль в повышении эффективности воспитательной работы играет её грамотное неформальное планирование. Ведь воспитание проходит через все формы и виды деятельности, как самого тренера, так и спортивной группы.

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Календарный план воспитательной работы указан в таблице №7

Таблица № 7

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в	В течение года

		<p>качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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).</li> </ul>	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		



3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
<b>4. Развитие творческого мышления</b>			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - 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

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

В настоящее время применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в сборных командах России по всем видам спорта. Понимая всю серьезность и масштаб опасности, исходящей от допинга, уже на начальном этапе подготовки

тренеры-преподаватели в работе с юными спортсменами должны способствовать реализации информационно-образовательной программы РУСАДА по профилактике использования допинга в спорте. Антидопинговые программы предназначены для спортсменов, спортивных врачей, тренеров-преподавателей и персонала, а также спортсменов. Основной целью программ является профилактики применения допинга в спорте и повышение уровня компетентности спортсменов, тренеров и специалистов спорта в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы с юными бадминтонистами по профилактике применения допинга в ходе проведения теоретических занятий по антидопинговой тематике. При этом главной задачей антидопинговых мероприятий на первом году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм как в тренировочной и соревновательной деятельности, так и их применение в повседневной жизни.

На начальном этапе подготовки у юных игроков необходимо сформировать начальные убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта, ознакомление с принципами честной спортивной игры с пояснением ее особенностей посредством приведения примеров из спорта и личностного подхода, который подразумевает развитие личности. Необходимо осуждать нарушение моральных и этических норм поведения в физической культуре и спорте и путем бесед и примеров из жизни выдающихся спортсменов поддерживать и стимулировать стремление детей к этическим нормам поведения в жизни и спорте. Подводить их пониманию и освоению моральных и этических норм через создание ситуации успеха в тренировочной и соревновательной деятельности.

Можно проводить беседы с детьми на следующие темы: здоровый образ жизни, профилактика вредных привычек, закаливание и гигиенические факторы здорового образа жизни, профилактика заболеваний, режим сна и отдыха, рациональное питание и на другие темы, способствующие формированию правильных привычек и здорового образа жизни

### План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятий	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
<b>Этап начальной подготовки</b>	1. Весёлые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоритическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

	3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	4.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	6.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	7.Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе

	4.Семинар для спортсменов и тренеров	Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер – преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>

## 2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Бадминтон как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса обучающихся.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится с обучающимися групп на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Обучающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

**Инструкторская практика.** В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения бадминтону. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся учатся последовательно и систематически изучать тактические и технические действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией бадминтона, правильно показать его, дать обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

**Судейская практика** дает возможность обучающимся получить квалификацию судьи. Прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

- 1) знание терминологии, принятой в бадминтоне;
- 2) подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- 3) умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры учащимися;
- 4) определение ошибки при выполнении приема партнером и указание путей ее исправления;
- 5) составление комплекса упражнений по проведению разминки;
- 6) составление конспекта занятия (разминки) и его (ее) проведение с обучающимися младших групп под наблюдением тренера.

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

1. Составление положения о проведении соревнований на первенство школы по бадминтону.
2. Умение вести судейскую документацию.
3. Участие в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Судейство учебных игр в качестве помощника и главного судьи.
5. Участие в судействе официальных соревнований в составе судейской группы.
6. Судейство игры в качестве помощника и главного судьи.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил проведения соревнований, привлечения обучающихся к выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах). Судейскую практику обучающиеся получают на школьных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория присваивается лицам в возрасте, определённым правилами по видам спорта, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и краевого уровней. Обучающимся могут быть присвоены звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». С этой целью на этапе углубленной специализации следует проводится семинар по подготовке инструкторов и судей. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике. Результаты оформляются протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по школе или отделом физической культуры и спорта.

### Учебный план семинара по подготовке инструкторов и судей

Тема	Часы
<b>Теоретические занятия:</b>	<b>21</b>
Физическая культура и спорт	2
Обзор развития и состояния хоккея	1
Краткие сведения об организме человека	2
Гигиена. Врачебный контроль	3
Организация работы секций, групп	2
Общие основы методики обучения и тренировки	4
Инвентарь и уход за ним.	1
Организация и правила соревнований, судейства.	6
<b>Методические занятия</b>	<b>13</b>
Техника и тактика вида спорта, методика обучения и тренировки	8
Методика общей и специальной физической подготовки	5
<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>
Инструкторская практика	8
Практика проведения соревнований	4
<b>ИТОГО</b>	<b>46</b>

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

Программа врачебного медико-биологического контроля предусматривает: врачебный опрос и осмотр, оценку состояния здоровья, функционального состояния, физического развития, соматическую и биологическую зрелость. При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

-возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта бадминтон;

-выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям бадминтоном и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации;

-отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, покрытие помоста, освещение зала, экипировка, оборудование, питание), режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

Медицинский осмотр (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом-терапевтом (педиатром), врачом по лечебной физкультуре, врачом по спортивной медицине на основании

результатов медицинских обследований, проведенных в соответствии с программой, предусмотренной приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации При признаках перенапряжения или симптомах диз-адаптации к нагрузкам производится дополнительное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, электрокардиографии или других методов диагностики. Анализ результатов текущего обследования позволяет сформулировать рекомендации о необходимости коррекции тренировочного процесса, проведения мероприятий по восстановлению и оздоровлению тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородо-терапию, тепло-терапию. Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях:

- для улучшения восстановительных процессов;
- после больших тренировочных и соревновательных нагрузок;
- для повышения устойчивости и сопротивляемости организма;
- для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний.

Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма. Следует особо подчеркнуть, что любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение спортсменами совершенно недопустимо. В спортивной медицине имеется широкий выбор фармакологических препаратов, которые способствуют восстановлению и повышению спортивной работоспособности.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, психологические и медико-биологические. Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;

- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т. п.);
- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

К психологическим средствам относят: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, само-ободрение, само-приказы, идеомоторная тренировка, отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров. Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминовые комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки. Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух и трехразовых тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня. В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобную одежду и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауна. Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые



стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода. Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами. Помимо этого, важно учитывать оптимизацию внешних условий, которые могут отрицательно влиять на психическую сферу и функциональные возможности спортсмена. Сюда входят гигиенические требования к освещенности, окраске стен и пола. В зависимости от вида спорта и условий проведения занятий организуются специальные места для отдыха и отключения в интервалах между большими нагрузками и по окончании занятий. Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения. Питание является одним из основных экологических факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмены претерпевают значительные изменения. Сбалансированная диета, предусматривающая разнообразие продуктов (мясо, птица, яйца, молоко, злаковые, овощи, фрукты), определяет поступление в организм витаминов в достаточном количестве независимо от уровня двигательной активности. Тем не менее, в регионах с суровой и длинной зимой, когда содержание витаминов в натуральных продуктах закономерно снижается, следует предусмотреть дополнительный прием витаминов. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных средств даёт больший эффект. Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

### **III. Система контроля**

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;

- овладеть основами техники вида спорта «бадминтон»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки указаны в таблице № 7-8.

Таблица № 7

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Метание волана	м	не менее		не менее	
			3		5	4
2.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			3,1	3,4	-	-
2.3.	Челночный бег 6x5 м	с	не более		не более	
			-	-	15,6	15,8
2.4.	Прыжки через скакалку (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			40	35	-	-
2.5.	Прыжки через скакалку (за 45 с)	количество раз	не менее		не менее	
			-	-	75	65

Таблица № 8

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.		см	не менее	

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 6х5 м	с	не более	
			15,6	15,8
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2.3.	Прыжки через скакалку (за 45 с)	количество раз	не менее	
			75	65
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

#### IV. Рабочая программа по виду спорта бадминтон

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта бадминтон:

Учебно-тренировочный процесс при проведении занятий на этапах подготовки по бадминтону учитывает индивидуальные особенности спортсмена, а учебно-тренировочная нагрузка соответствовать по функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Объем и структура индивидуальных тренировок составляются исходя из результатов текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезо-цикле. Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам, которые в чем-то могут отличаться от плана группы. Это в первую очередь относится к тем членам группы, которые входят в какие-либо сборные команды (региона, субъекта или страны), и тогда их планы должны состыковываться с планами этих сборных. Или если какой-либо спортсмен или спортсмены группы значительно опережают уровень группы. Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде

Этап начальной подготовки  
Общая физическая подготовка

На этапе начальной подготовки следует уделять внимание основным физическим качествам – силе, выносливости, гибкости, быстроте и ловкости. Применительно к

динамике физических качеств употребляются термины «развитие» и «воспитание». Термин «развитие» характеризует естественный ход изменений физических качеств, а «воспитание» предусматривает активное и педагогически направленное воздействие на их рост. Эффективное управление процессом подготовки спортсменов предполагает наличие соответствующих моделей учебно-тренировочной нагрузки. Это систематизация учебно-тренировочных заданий в соответствии с основными характеристиками направленности нагрузки. В процессе физической подготовки юных игроков в бадминтон решаются две главные задачи:

- 1) всестороннее развитие всей двигательной системы игрока;
- 2) совершенствование специфических двигательных способностей, от которых зависит успех достижения высоких результатов именно в бадминтоне. Хорошая физическая подготовленность, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств. Так как двигательная способность спортсмена влияет на эффективность техники игры в бадминтон, которая проявляется через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление, то необходимо особое внимание уделять развитию и совершенствованию, прежде всего общих, а также специальных физических качеств. При этом учебно-тренировочный процесс юных спортсменов должен строиться с учетом чувствительных периодов развития физических качеств, особенно на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе. Важно учитывая чувствительные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов. Эта соразмерность позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха в бадминтоне. Для этого тренеру необходимы знания, как возрастных особенностей развития юных игроков, так и модели бадминтонистов высокой квалификации.

Основная часть учебно-тренировочного времени уделяется развитию гибкости и подвижности суставов, особенно тех, которые задействованы в выполнении игровых ударов (плечи, локтевые суставы, кисти, стопы). Главное – это учет индивидуальных особенностей занимающихся, поэтому тренеру-преподавателю необходимо применять индивидуальный подход для исправления индивидуальных недостатков в общей физической подготовке обучаемых.

#### Специальная физическая подготовка

Так же на начальном этапе спортивной подготовки необходимо уделять время для воспитания специальных физических качеств, к которым относятся ловкость, быстрота двигательной реакции, специальная гибкость и др. Рекомендуется на этапах спортивной подготовки уделять время воспитанию специальной координации, то есть развитию чувства волана, чувства ракетки, ориентации в пространстве, распределению усилий и т.п. Существует большое множество всевозможных упражнений с воланом и ракеткой, способов жонглирования ракеткой с воланом (воланами), жонглирование воланами без ракетки одной и двумя руками, а также ногами, жонглирование и игра неигровой рукой, включая и игру на площадке. Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из

основных условий роста физической подготовки юного бадминтониста, но при этом рост тренировочных нагрузок должен проходить постепенно и соответствовать росту работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе бадминтонистов и каждому игроку индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа.

#### Техническая подготовка

Для понимания процесса технической подготовки необходимо осознавать терминологию, встречающуюся при описании этого процесса. Спортивная техника (техника определенного вида спорта) – совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективное выполнение двигательных заданий, обусловленных спецификой конкретного вида спорта и соревнований. Приемы – специализированные отдельные положения и движения спортсменов, отличающиеся характерной двигательной структурой, но взятые вне соревновательной деятельности. Действия – один или несколько приемов, применяемых для решения определенной тактической задачи. Техническая оснащенность – техника владения приемами конкретного спортсмена, степень освоения им системы движений из имеющегося арсенала данного вида спорта. Техническая оснащенность в спортивных играх связана как с шириной технического арсенала, так и с умением спортсмена выбирать и реализовывать наиболее эффективные двигательные действия в вариативных ситуациях при недостаточной информации и остром дефиците времени. Техническая подготовленность – степень освоения спортсменом системы движений, соответствующей особенностям данного вида спорта и направленной на достижение высоких спортивных результатов. Она тесно связана с физическими, тактическими, психическими возможностями спортсмена и внешними условиями выполнения спортивных действий. Чем большим количеством технических приемов и действий владеет спортсмен, тем лучше он подготовлен к решению более сложных тактических задач. Можно заметить и то, что изменение разнообразия тактики спорта, правил игры, времени или количества очков в партиях, усовершенствование спортивного инвентаря и др., в свою очередь, влияют на содержание технической подготовленности спортсмена. В бадминтоне за последние десятилетия произошли очень большие изменения в технической оснащенности, экономичности технической и тактической подготовки. Уменьшение веса ракетки улучшение качества волана и ракетки, изменение правил спортивных соревнований привели к заметному увеличению скорости всей игры, уменьшению времени обработки волана, а как результат – к увеличению интенсивности тренировочной и соревновательной нагрузки. И, естественно, это привело к значительному изменению, как техники выполнения ударного движения, так и технике передвижения по площадке. Базовые движения и действия составляют обязательную основу рациональной технической оснащенности данного вида спорта. Без них невозможна эффективная соревновательная борьба при соблюдении соответствующих правил. Индивидуальная техническая и тактическая манера, стиль игры спортсмена, часто являются решающим средствами в спортивном состязании и зависят от владения эффективными дополнительными действиями, которые присущи только конкретным личностям с их физическими и психическими особенностями.

Результативность техники обуславливается ее эффективностью, минимальной тактической информативностью для соперника. Эффективность техники определяется ее соответствием решаемым задачам и высоким конечным результатам; уровню физической, технической, психологической и других видов подготовленности. Стабильность техники связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от условий соревнований, функционального состояния спортсмена. Вариативность техники определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы. Экономичность техники характеризуется рациональным использованием энергии при выполнении приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства. В спортивных играх важным показателем экономичности является способность спортсменов к выполнению эффективных действий при их небольшой амплитуде и минимальном времени, необходимом для выполнения. Ну и, наконец, техническая подготовка – это педагогический процесс, направленный на овладение спортивными приемами. В настоящее время для бадминтона характерно увеличение моторной плотности игры (увеличение количества длинных розыгрышей, более 12-14 ударов, в общем количестве розыгрышей), уменьшение времени между розыгрышами, за чем в последнее время строго следят судьи на вышке. И это сказывается не только на изменении техники передвижения по площадке, изменении требований к физической подготовке, и, в первую очередь, к специальной физической подготовке, но также и к технике выполнения ударов (более короткий замах, увеличение скорости движения головки ракетки в момент соприкосновения с головкой волана практически при всех ударах). От игрока требуется высокая реакция, быстрота принятия решений в быстроменяющихся игровых ситуациях. Непрерывно меняющиеся в процессе противоборства ситуации, требуют от бадминтониста создания новых технико-тактических комбинаций, не отработанных заранее. Техническая подготовка игроков-бадминтонистов в разные возрастные периоды требует конкретизации технических возможностей, которые определяют рациональное построение процесса подготовки, отвечающего потребностям соревновательной деятельности на каждом возрастном этапе. Обучение и совершенствование двигательных действий спортсменов – это кропотливый путь формирования большого набора движений и технических приемов, формирующихся в различных вариативных ситуациях, для использования в условиях соревнований. Обучение и совершенствование техники игры в бадминтоне определяется тремя этапами.

1. Начальное разучивание – создается общее представление о двигательном действии, изучается главный механизм движения и его структура, предупреждаются и устраняются грубые ошибки.
2. Углубленное разучивание – детализируются понимания закономерностей двигательного действия, совершенствуются координационная структура по элементам движения и индивидуальные особенности.
3. Закрепление и дальнейшее совершенствование навыка применительно к максимальным проявлениям двигательных качеств и индивидуальных особенностей спортсмена в различных внешних условиях. При обучении юные

бадминтонисты проходят все стадии создания формирования умения, а затем закрепления двигательного действия и стабилизация выработанных навыков до реализации их вариативных обобщенных моделей целого движения, логического и чувственного контроля. Следовательно, учебно-тренировочную работу по технической подготовке следует вести с учетом одного или нескольких направлений совершенствования в зависимости от уровня спортивно-технической подготовленности спортсмена. Техническую подготовку в бадминтоне нельзя рассматривать изолировано от его физических и психических возможностей. Одно из основных положений технической подготовки состоит в том, что спортсмен владеет таким уровнем технической оснащенности, какого ему позволяет достичь уровня индивидуальной физической подготовки. Нарушение известных принципов: постепенности (от простого к сложному), формирование физической и специальной подготовки, несоответствие уровней технической и базовой физической подготовки и многих других, могут привести к увеличению количества двигательных ошибок. Биологические особенности техники игры в бадминтон связаны с техническими характеристиками удара и зависят от многих факторов: от анатомических особенностей суставов и мышц, уровня силы мышц, индивидуальных координационных особенностей игрока; от биомеханических законов движений.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

К учебно-тренировочному этапу спортсмены подходят с определенными навыками в выполнении ударов и передвижений, которые необходимо продолжать совершенствовать. Кроме того, необходимо осваивать новые технические элементы. Последовательность обучения элементам техники игры в бадминтон на учебно-тренировочном этапе следующая: обучение техническим элементам, которая проверена многолетним тренерским опытом и учитывает особенности овладения двигательными действиями – от простого к сложному, от освоенного к неосвоенному. В основе овладения эффективной техникой лежит межмышечная координация, которая развивается при многократном повторении одного и того же упражнения сначала в стандартных, а потом разнообразных условиях игры. В нервно-мышечной системе детей формируется образ этого упражнения. Если перерывы между повторениями большие, то «нервно-мышечная память» разрушается. И, следовательно, техника оказывается нестабильной. Особое внимание тренер должен обращать внимание на ошибки, допускаемые занимающимися, при обучении технике.

Общая физическая и специальная физическая подготовка

Физическая подготовка включает в себя разделы общей и специальной физической подготовки. Основной задачей ОФП бадминтониста является гармоничное развитие физических способностей, повышение работоспособности организма посредством упражнений общей направленности. Среди частных задач выделим:

1. Разностороннее физическое развитие.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
3. Развитие физических качеств — силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.



4. Повышение функциональных возможностей и уровня обменных процессов.
5. Повышение психологической подготовленности.
6. Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок. Пристальное внимание ОФП уделяется в начале годового цикла подготовки и после длительных перерывов в учебно-тренировочных занятиях с постепенным переходом к специальной физической подготовке (СФП). Контроль уровня общей физической подготовленности осуществляется посредством нормативов (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку). Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации. Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20, 30, 60 м. Эстафетный бег с этапами от 10 до 40 м (10-12 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м (мальчики), 300-800 м (девочки) (преимущественно в условиях тренировочных сборов). Кроме того, на тренировочных сборах и в летнее время индивидуально можно использовать кроссовую подготовку по пересеченной местности – 20, 30, 40 минут для мальчиков и 15-30 минут для девочек. Спортивные и подвижные игры: баскетбол, гандбол, футбол, хоккей пластмассовыми клюшками и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка бадминтониста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными или скрестными шагами.

#### Техническая подготовка

В бадминтоне за последние десятилетия произошли очень большие изменения в технической оснащённости, экономичности технической и тактической подготовки. Уменьшение веса ракетки, улучшение качества волана и ракетки, изменение правил спортивных соревнований привели к заметному увеличению скорости всей игры, уменьшению времени обработки волана, а как результат – к увеличению интенсивности тренировочной и соревновательной нагрузки. И, естественно, это привело к значительному изменению, как техники выполнения ударного движения, так и технике передвижения по площадке. В современном

бадминтоне техническая подготовленность тесно связана с физическими, тактическими, психическими возможностями спортсмена и внешними условиями выполнения спортивных действий. Чем большим количеством технических приемов и действий владеет бадминтонист, тем лучше он подготовлен к решению более сложных тактических задач. Можно заметить и то, что изменение разнообразия тактики спорта, правил игры, времени или количества очков в партиях, усовершенствование спортивного инвентаря и др., в свою очередь, влияют на содержание технической подготовленности спортсмена. При этом базовые движения и действия составляют обязательную основу рациональной технической оснащённости данного вида спорта. Без них невозможна эффективная соревновательная борьба при соблюдении соответствующих правил. В настоящее время для бадминтона характерно увеличение моторной плотности игры (увеличение количества длинных розыгрышей, более 12-14 ударов, в общем количестве розыгрышей), уменьшение времени между розыгрышами, за этим в последнее время строго следят судьи на вышке. И это сказывается не только на изменении техники передвижения по площадке, изменении требований к физической подготовке, и, в первую очередь, к специальной физической подготовке, но также и к технике выполнения ударов (более короткий замах, увеличение скорости движения головки ракетки в момент соприкосновения с головкой волана практически при всех ударах). От игрока требуется высокая реакция, быстрота принятия решений в быстроменяющихся игровых ситуациях. Непрерывно меняющиеся в процессе противоборства ситуации, требуют от бадминтониста создания новых технико-тактических комбинаций, не отработанных заранее. Техническая подготовка бадминтонистов в разные возрастные периоды требует конкретизации технических возможностей, которые определяют рациональное построение процесса подготовки, отвечающего потребностям соревновательной деятельности на каждом возрастном этапе. Обучение и совершенствование двигательных действий спортсменов – это кропотливый путь формирования большого набора движений и технических приемов, формирующихся в различных вариативных ситуациях, для использования в условиях соревнований. Обучение и совершенствование техники игры в бадминтоне определяется тремя этапами. 1. Начальное разучивание – создается общее представление о двигательном действии, изучается главный механизм движения и его структура, предупреждаются и устраняются грубые ошибки. 2. Углубленное разучивание – детализируются понимания закономерностей двигательного действия, совершенствуются координационная структура по элементам движения и индивидуальные особенности. 3. Закрепление и дальнейшее совершенствование навыка применительно к максимальным проявлениям двигательных качеств и индивидуальных особенностей спортсмена в различных внешних условиях. Проходят все стадии создания, формирования, умения, а затем закрепления двигательного действия и стабилизация выработанных навыков до реализации их вариативных обобщенных моделей целого движения, логического и чувственного контроля. Следовательно, тренировочную работу по технической подготовке следует вести с учетом одного или нескольких направлений совершенствования в зависимости от уровня

спортивно-технической подготовленности спортсмена. Техническую подготовку в бадминтоне нельзя рассматривать изолировано

Тактическая подготовленность в теории и практике спортивной тренировки понимается как умение спортсмена грамотно построить ход игры с учетом своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников, возможностей своего партнера (в парных играх) и создавшихся внешних условий: покрытие пола спортивного зала, освещение, объем зала, высота зала, расстояние до стен, трибун, высота зала над уровнем моря, часовой пояс, в котором проходят соревнования, температура, влажность в зале, наличие или отсутствие зрителей, при их наличии – поведение их во время игры и т.д. Уровень тактической подготовленности спортсмена зависит от овладения им средствами, формами и видами тактики. Средствами спортивной тактики являются все технические элементы и способы их выполнения, формами – индивидуальные (в одиночной категории) и командные действия (в парных категориях), видами – атакующая, защитная и контратакующая тактика. В зависимости от квалификации спортсмена, от ситуации, возникшей во время соревнований, тактика может носить алгоритмический, вероятностный и эвристический характер. Алгоритмическая тактика строится на заранее запланированных действиях и их преднамеренной реализации. Такая тактика, в общем-то, не характерна для игровых видов спорта, к которым относится бадминтон. Вероятностная тактика предполагает преднамеренно-экспромтные действия, в которых планируется лишь определенное начало; варианты продолжения действий зависят от конкретных реакций противника и партнеров, ситуации, складывающейся во время игры. Эвристическая тактика строится на экспромте реагирования спортсменов в зависимости от создавшейся ситуации в ходе розыгрыша волана. Естественно, для бадминтона характерны вероятностная и эвристическая тактики. Развивая тактическую подготовленность своих воспитанников необходимо их так же учить знанию тактических возможностей своих основных противников, базирующихся на определенном наборе технических элементов, физических особенностях, функциональных способностях, вообще, и в данный момент особенно, вариативности технико-тактических действий в тех или иных игровых моментах по ходу игры и зависимость характера игры от счета. Исключительно сложна структура тактической подготовленности в бадминтоне. Она определяется трудностями восприятия, принятия решений и реализации действий из-за их большого разнообразия, дефицита времени, информации о предполагаемом действии противника, маскировке предполагаемых действий и др. Эти трудности умышленно создаются противодействующим соперником. Все это мешает правильно оценить создавшуюся ситуацию, принять оптимальные двигательные решения, предъявляет повышенные требования к деятельности нервно-мышечного аппарата, усиливает психическую напряженность. Содержание процесса тактической подготовки определяется наличием различных фаз в структуре тактических действий, требующих теоретических знаний техники и тактики спортивной борьбы, способностей к прогнозированию соревновательных ситуаций и их анализу, умению выбрать и реализовать оптимальные технико-тактические решения в условиях жесткой конкуренции.

В общей системе подготовки бадминтониста к достижению высоких спортивных результатов все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена. Опыт крупных международных и всероссийских соревнований показывает, что в обстановке напряженного игрового поединка с равными по силам, технико-тактической и физической подготовке соперниками, победы добивается тот спортсмен, который имеет лучшую морально-волевую подготовку, умеет лучше управлять своими чувствами и эмоциями. Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений отдельных бадминтонистов и целых команд, причиной серьезных нарушений морали и этики. Прежде чем говорить о спортивной психологии подростков, необходимо рассмотреть психологические особенности подросткового возраста от 10 до 15 лет. Этот возраст взросления считается трудным с точки зрения воспитания. («Психология подросткового возраста детей от 10 до 15 лет», [mystroimmir.ru](http://mystroimmir.ru)). Большинство проблем подростков являются следствием полового созревания, которое может провоцировать различные отклонения психофизиологического и психического характера. Из-за этого подростки страдают от следующих проблем:

- эмоциональной неустойчивости;
- повышенной возбудимости;
- беспричинной тревожности;
- перепадов настроения;
- депрессии;
- конфликтности.

Но переходный возраст имеет и положительные стороны. Ребенок становится более самостоятельным и независимым. Его сфера деятельности постепенно увеличивается. Он начинает сознательно к себе относиться и отстаивает свои права перед другими людьми. Переходя к спортивной психологии необходимо указать, что она подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности бадминтониста;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

Учебно-тематический план по виду спорта «бадминтон» указан в таблице № 9

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>135</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	15	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	15	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	15	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	15	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	15	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	15	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	15	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	15	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	15	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>600</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые

				волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

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

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «бадминтон» основаны на особенностях вида спорта «бадминтон» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «бадминтон», по которым осуществляется спортивная подготовка.

5.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бадминтон» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

5.4. 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**

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

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

-наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 1 к ФССП);

-обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 2 к ФССП);

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.

#### 6. 2. Кадровые условия реализации Программы:

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

#### 6.3. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации

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



6.4. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6.5. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

6.6. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей:

-открытые учебно-тренировочные занятия (по типу открытых уроков в общеобразовательных школах);

-удовлетворение спроса тренеров-преподавателей на учебно-методическую литературу;

-направление тренеров-преподавателей на курсы повышения квалификации, на семинары и конференции;

-накопление и обобщение опыта работы ведущих тренеров-преподавателей спортивных школ;

-методическую помощь молодым тренерам-преподавателям;

проведение общешкольных конференций по вопросам обучения и тренировки спортсменов разного возраста и разной квалификации.

Важное место в повышении квалификации тренеров-преподавателей (в первую очередь начинающих) должны занимать открытые учебно-тренировочные занятия. Содержание таких занятий должно быть тематическим, т. е. отражать их специфику в зависимости от возраста занимающихся, от места и времени проведения.

## Приложение № 1

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

Таблица № 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Волан для бадминтона (перьевой)	штук	960
2.	Волан для бадминтона (пластиковый)	штук	240
3.	Обмотка для ракеток	штук	50
4.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
5.	Станок для натяжки ракеток	штук	1
6.	Струна для натяжки ракеток	комплект	30
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	7
8.	Перекладина гимнастическая	штук	1
9.	Ракетка для бадминтона	штук	10
10.	Сетка для бадминтона	комплект	2

11.	Скамейка гимнастическая	штук	3
12.	Стенка гимнастическая	штук	3
13.	Стойки для бадминтона	комплект	2
14.	Барьер легкоатлетический	штук	8
15.	Барьер низкий	штук	8
16.	Координационная лесенка для бега	штук	5
17.	Мат гимнастический	комплект	4
18.	Перекладина гимнастическая	штук	1
19.	Скамейка гимнастическая	штук	3
20.	Стенка гимнастическая	штук	3
21.	Степ-платформа	штук	5
22.	Утяжелители для ног	комплект	10
23.	Фишка (конус)	штук	30
24.	Эспандер ленточный	штук	10
25.	Эспандер трубчатый с резиновыми ручками	штук	5

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

### Обеспечение спортивной экипировкой

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

## Информационно-методические условия реализации Программы

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. М., Академия Проект, 2001.
2. Аганянц Е.К. Возрастная динамика двигательных и вегетативных функций в связи с мышечной деятельностью. Учебное пособие. Краснодар, 1997.
3. Андерсон Б. Растяжка для поддержания гибкости мышц и суставов. М., 2007
4. Арансон М.В. Питание для спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
5. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987.
6. Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиографические критерии физической работоспособности у спортсменов. - М.: Советский спорт, 2005.
7. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991
8. Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Надёжность в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1983
9. Божевич Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М., 1986.
10. Боген. М.М. Обучение двигательным действиям. М., ФиС, 2005.
11. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. Киев. Олимпийская литература, 2005.
12. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. М.: Физкультура и спорт, 1980
13. Брукс Дуглас. Умный тренинг. М.: АСТ, 2010
14. Волков Н.И. и др. Биохимия мышечной деятельности. Киев: Олимпийская литература, 2000
15. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологические активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. - М.: СпортАкадемПресс, 2001.
16. Лившиц В.Я., Штильман М.М. "Бадминтон для всех.", -М., "Ф и С", 1986г.
17. Приказ Минспорта РФ от 31.10.2022 № 880 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон»
18. Приказ Минспорта РФ от 30.11.2022 № 1114 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон»
19. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] ([www.gto.ru](http://www.gto.ru))
20. Официальный интернет-сайт Национальной федерации бадминтона России (НФБР) [электронный ресурс] ([www.badm.ru](http://www.badm.ru))
21. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] ([www.olympic.ru](http://www.olympic.ru))
22. Официальный интернет-сайт международной федерации бадминтона (BWF) (<https://bwfbadminton.com>)
23. Официальный интернет-сайт европейской федерации бадминтона (ЕВ) [электронный ресурс] ([www.badminton-europe.com](http://www.badminton-europe.com))
24. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] ([www.rusada.ru](http://www.rusada.ru))
25. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] ([www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru))

23. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] ([www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org))
25. Главный российский новостной портал интернета по бадминтону (<http://badminton.ru>)
26. Сервер проведения соревнований, включает в себя рейтинг игроков и видео трансляции матчей международных, европейских и крупных всероссийские соревнований (<https://bwf.tournamentsoftware.com>)
27. Памятка тренера по антидопинговым мероприятиям  
<https://minsport.gov.ru/2018/Pamyatka-trenera-info-treneram.pdf>
28. Информация по антидопингу для спортсменов  
<https://minsport.gov.ru/2018/Antidoping-fakti-info-sportsmenam.pdf>
29. Вопросы по антидопингу – информация для спортсменов  
<https://minsport.gov.ru/2018/Voprosi-o-dopinge-info-sportsmenam.pdf>
30. Информация по антидопингу <https://minsport.gov.ru/2018/Skazka-dlya-unix-sportsmenov-Meshtat-pobejdat.pdf>