

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО СШОР «Темп» г. Перми  
А. А. Емельянов  
(подпись) (инициалы, фамилия)  
\_\_\_\_\_ 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "БАДМИНТОН"

Пермь 2023

## 1. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке бадминтона с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон», утвержденным приказом Минспорта России 31 октября 2022 года № 880<sup>1</sup> (далее – ФССП).

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, подготовка спортсменов высокого класса, спортивного резерва для сборных команд России и Пермского края.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (см. Таблицу № 1)

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

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

Таблица № 1

| Этапы спортивной подготовки                               | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|--|--|-------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | 1-3  | 8  | 10 - 20                 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4-5  | 9  | 8 - 16                  |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | Без ограничений                                    | 13   | 2 - 10                  |
| Этап высшего спортивного мастерства                       | Без ограничений                                    | 14   | 1 - 2                   |

3. Объем Программы (см. Таблицу № 2)

Таблица № 2

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |  |                        |              |
|------------------|------------------------------------|--|------------------------|--------------|
|                  | Этап начальной подготовки          | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования | Этап высшего |
|                  |                                    |  |                        |              |

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 30 ноября 2022 года, регистрационный № 71222).

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

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

Учебно-тренировочный процесс в МАУ ДО СШОР «Темп» г. Перми, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

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

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

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

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

учебно-тренировочные мероприятия указаны в таблице №3.

Таблица №3

| № п/п  | Виды учебно-тренировочных мероприятий   | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |   |   |                                     |
|--|---|---|---|---|-------------------------------------|
|  |   | Этап начальной подготовки   | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |   |   |   |   |                                     |
| 1.1.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | -   | -   | 21  | 21                                  |
| 1.2.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам             | -   | 14  | 18  | 21                                  |

|   |   |  |             |                                     |    |
|---|---|--|-------------|-------------------------------------|----|
|   | России, первенствам России  |  |             |                                     |    |
| 1.3.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -  | 14          | 18                                  | 18 |
| 1.4.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -  | 14          | 14                                  | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия |   |  |             |                                     |    |
| 2.1.  | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | -  | 14          | 18                                  | 18 |
| 2.2.  | Восстановительные мероприятия   | -  | -           | До 10 суток                         |    |
| 2.3.  | Мероприятия для комплексного медицинского обследования  |  |             | До 3 суток, но не более 2 раз в год |    |
| 2.4.  | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период  | До 21 суток подряд и не более 2-х учебно-тренировочных мероприятий в год |             | -                                   | -  |
| 2.5.  | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия   | -  | До 60 суток |                                     |    |

спортивные соревнования указаны в таблице №4.

Таблица №4

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |            |  |                |   |                                     |
|------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
|                  | Этап начальной подготовки          |            | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                  | До года                            | Свыше года | До трех лет  | Свыше трех лет |   |                                     |
| Контрольные      | -                                  | -          | 2  | 3              | 3   | 3                                   |
| Отборочные       | -                                  | -          | 2  | 5              | 6   | 8                                   |
| Основные         | -                                  | -          | 3  | 2              | 4   | 4                                   |

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.

Организация, 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, при наличии возможности выделяемого бюджетного финансирования.

5. Годовой учебно-тренировочный план указан в таблице № 5.

Таблица №5

| №<br>п/<br>п | Виды подготовки                                   | Этапы и годы подготовки   |                             |  |                |   |                                     |         |
|--------------|---|---|-----------------------------|--|----------------|---|-------------------------------------|---------|
|              |   | Этап начальной подготовки   |                             | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |         |
|              |   | До года   | Свыше года                  | До трех лет  | Свыше трех лет |   |                                     |         |
|              |   | Недельная нагрузка в часах  |                             |  |                |   |                                     |         |
|              |   | 4,5-6   | 6-8                         | 10-14  | 14-18          | 20-24   | 24-32                               |         |
|              |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |                             |  |                |   |                                     |         |
|              |   | 2   | 2                           | 3  | 3              | 4   | 4                                   |         |
|              |   | Наполняемость групп (человек)   |                             |  |                |   |                                     |         |
|              |   | от 10   |                             | от 8   |                | от 2  |                                     | от 1    |
|              |   | 1.  | Общая физическая подготовка | 73-100   | 100-108        | 110-114                                       | 114-120                             | 126-138 |
| 2.           | Специальная физическая подготовка                 | 38-50   | 50-73                       | 95-122   | 122-158        | 170-174                                       | 174-196                             |         |
| 3.           | Спортивные соревнования                           |   | 3                           | 15-68  | 68-88          | 108-212                                       | 212-236                             |         |
| 4.           | Техническая подготовка                            | 83-108  | 108-152                     | 182-231  | 231-258        | 270-274                                       | 274-296                             |         |
| 5.           | Тактическая подготовка                            | 8-10  | 10-14                       | 18-28  | 28-38          | 42-52   | 52-128                              |         |
| 6.           | Теоретическая подготовка                          | 8-10  | 10-14                       | 17-30  | 30-38          | 38-64   | 64-127                              |         |
| 7.           | Психологическая подготовка                        | 8-10  | 10-14                       | 16-26  | 26-36          | 38-64   | 64-127                              |         |
| 8.           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2   | 2-3                         | 5-7  | 7-8            | 10-16   | 16-28                               |         |
| 9.           | Инструкторская практика                           | 5-7   | 7-12                        | 24-42  | 42-84          | 102-108                                       | 108-140                             |         |
| 10.          | Судейская практика                                | 4-6   | 6-15                        | 28-46  | 46-85          | 102-108                                       | 108-140                             |         |
| 11.          | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 2   | 2-3                         | 3-5  | 5-9            | 18  | 18                                  |         |
| 12.          | Восстановительные мероприятия                     | 3-4   | 4-5                         | 7-9  | 9-14           | 16-20   | 20-24                               |         |

|                              |         |         |         |         |           |           |
|------------------------------|---------|---------|---------|---------|-----------|-----------|
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 520-728 | 728-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |
|------------------------------|---------|---------|---------|---------|-----------|-----------|

6. Календарный план воспитательной работы приведен в таблице №6.

Таблица №6

| № 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><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul> | В течение года   |
| 1.2.  | Инструкторская практика   | <b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b><br><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 | <b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b><br><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  | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b><br>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); | В течение года |
| 3.   | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>  |  |                |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки   | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)   | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;  | В течение года |
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>  |  |                |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)   | <b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и   | В течение года |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов; |  |
|--|--|---|--|

7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (рекомендуемый образец приведен в приложении № 3 к Примерной программе).

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

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбу с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторий для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей программу спортивной подготовки и подается на согласование ответственному за антидопинговое обеспечение в вашем регионе ежегодно до 1 декабря (выделенные блоки необходимо включить в ежегодный план-график проведения антидопинговых мероприятий в регионе).

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку Приложение №3

#### Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирным антидопинговым кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговых организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период — любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо,

работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА — Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанции; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороне, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

#### 8. Планы инструкторской и судейской практики.

Занимающиеся в тренировочных группах могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах.

Со второго года, занимающиеся в тренировочных группах должны уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером.

С третьего года необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений другими занимающимися, находить ошибки в технике выполнения ими отдельных технических приемов.

Занимающиеся должны уметь составлять конспект занятий и проводить вместе с тренером разминку в группе, совместно с тренером принимать участие в судействе игр в своей группе, уметь вести протокол игры.

На четвертом году в тренировочных, группах занимающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами более младших возрастов.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.

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

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, кислородотерапию, теплотерапию. 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.

В целях стимуляции восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности применяются следующие виды кислородотерапии.

Кислородные коктейли - витаминно-питательные напитки с растворенным в них кислородом.

Гипербарическая оксигенация - дыхание кислородом или кислородными смесями под давлением, превышающим атмосферное. Для проведения гипербарической оксигенации используют специальные барокамеры. Наибольший положительный эффект от этого средства достигается при его целевом применении (6-9 сеансов) в следующем режиме работы камеры: давление кислорода - 0,9-1,0 атм., продолжительность сеанса - 45-60 мин.

Тепловые процедуры (соллюкс, парафиновые, грязевые и озокеритовые аппликации, местные ванны и другие процедуры) широко применяются для быстрейшего снятия локального утомления мышц и особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Для стимуляции восстановительных процессов в спортивной медицине используются импульсные токи низкой частоты, так называемые синусоидально-модулированные токи (СМТ) и токи сверхвысокой частоты (СВЧ).

Электросон путем воздействия электрическим током на корковые процессы оказывает успокаивающее действие, нормализует регуляцию вегетативных функций. Рекомендуется применять при нарушениях сна, возникающих при значительном переутомлении спортсменов.

Электростимуляция способствует повышению работоспособности мышц, ускорению восстановительных процессов, улучшению реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата спортсменов. При электростимуляции воздействие электрических импульсов вызывает тетанические сокращения мышечных волокон с последующим их расслаблением, что повышает сократительную способность мышц, улучшает условия лимфо и кровотока, воздействует обезболивающе.

Следует особо отметить, что в последнее время в подготовке спортсменов стали широко применять различные адаптогены - лекарственные средства растительного и животного происхождения или синтезированные химическим путем, повышающие неспецифическую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

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

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;
- стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и

превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза супер компенсации.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолого - педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо – и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно - солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна

(проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Огромную важность имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня.

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

Этап начальной подготовки.

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

Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха.

Эмоциональность занятий за счет использования на тренировке подвижных игр и эстафет.

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

Тренировочный этап.

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

Средства восстановления:

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

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

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

- медико-биологические средства- витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Средства восстановления:

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

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

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

- медико-биологические - витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимнее -весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в

соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение всех этих средств производится под наблюдением врача.

Этап высшего спортивного мастерства.

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, волнообразное чередование нагрузок, различных по интенсивности в предсоревновательном и послесоревновательном микроциклах, применение в подготовке природных факторов;
- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, токсикомания, наркомания), личная гигиена, режим дня;
- психологические – беседы, внушение тренера, самовнушение, самоприказы, самоубеждение, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;
- медико-биологические – витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимнее-весенний период и в периоды повышенных нагрузок, физиотерапия, гидротерапия.

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

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

### III. Система контроля

9. 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:

9.1. На этапе начальной подготовки:

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

9.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бадминтон» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бадминтон»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

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

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

9.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бадминтон»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

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

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

9.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

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

10. 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.

11. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Таблица 8

**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 9

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

| № п/п   | Упражнения  | Единица измерения | Норматив |         |
|---|---|-------------------|----------|---------|
|   |   |                   | юноши    | девушки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b> |   |                   |          |         |
| 1.1.  | Бег на 30 м   | с                 | не более |         |
|   |   |                   | 6,0      | 6,2     |
| 1.2.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее |         |
|   |   |                   | 13       | 7       |
| 1.3.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее |         |
|   |   |                   | +4       | +5      |
| 1.4.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее |         |
|   |   |                   | 140      | 130     |

| 2. Нормативы специальной физической подготовки |   |   |                |
|--|---|---|----------------|
| 2.1.   | Челночный бег 6x5 м   | с   | не более       |
|  |   |   | 15,6      15,8 |
| 2.2.   | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)       | количество раз  | не менее       |
|  |   |   | 32      28     |
| 2.3.   | Прыжки через скакалку (за 45 с)                                 | количество раз  | не менее       |
|  |   |   | 75      65     |
| 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»                               |                |

Таблица 10

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

| № п/п  | Упражнения  | Единица измерения | Норматив       |         |
|--|---|-------------------|----------------|---------|
|  |   |                   | мальчики       | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |   |                   |                |         |
| 1.1.   | Бег на 30 м   | с                 | не более       |         |
|  |   |                   | 4,7      5,0   |         |
| 1.2.   | Бег на 2000 м   | мин, с            | не более       |         |
|  |   |                   | 8.10      10.0 |         |
| 1.3.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее       |         |
|  |   |                   | 36      15     |         |
| 1.4.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее       |         |
|  |   |                   | +11      +15   |         |
| 1.5.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее       |         |
|  |   |                   | 215      180   |         |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |   |                   |                |         |
| 2.1.   | Челночный бег 6x5 м   | с                 | не более       |         |
|  |   |                   | 13,1      13,2 |         |
| 2.2.   | Прыжки на скакалке (за 45 с)  | количество раз    | не менее       |         |
|  |   |                   | 115      105   |         |
| 2.3.   | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество раз    | не менее       |         |
|  |   |                   | 35      31     |         |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |   |                   |                |         |
| 3.1.   | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»                               |                   |                |         |

Таблица 11

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

| № п/п   | Упражнения  | Единица измерения | Норматив |         |
|---|---|-------------------|----------|---------|
|   |   |                   | мальчики | девочки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                   |          |         |
| 1.1.  | Бег на 30 м   | с                 | не более |         |
|   |   |                   | 4,7      | 5,0     |
| 1.2.  | Бег на 2000 м   | мин, с            | не более |         |
|   |   |                   | 8.10     | 10.00   |
| 1.3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее |         |
|   |   |                   | 36       | 15      |
| 1.4.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее |         |
|   |   |                   | +11      | +15     |
| 1.5.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее |         |
|   |   |                   | 215      | 180     |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                   |          |         |
| 2.1.  | Челночный бег 5х6 м   | с                 | не более |         |
|   |   |                   | 13,0     | 13,1    |
| 2.2.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество раз    | не менее |         |
|   |   |                   | 37       | 34      |
| 2.3.  | Прыжки на скакалке (за 1 мин)   | количество раз    | не менее |         |
|   |   |                   | 125      | 115     |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |   |                   |          |         |
| 3.1.  | Спортивное звание «мастер спорта России»                                    |                   |          |         |

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

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

*Группы начальной подготовки.*

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для рук, ног и туловища, ходьба и бег.

Общеразвивающие упражнения с отягощениями и предметами: с длинной скакалкой, с гимнастической палкой, упражнения с теннисными мячами, упражнения с набивными мячами, спортивные и подвижные игры, упражнения для развития силы, упражнения для развития быстроты, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития ловкости, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития общей выносливости.

Специальная физическая подготовка.

Применяются упражнения, характерные для игры в бадминтон, как воблегченном варианте, так и с легкими отягощениями.

После освоения правильных замахов при исполнении ударов сверху, сбоку, снизу, можно

имитировать удары, увеличивая скорость их исполнения, привязав к ободу ракетки резиновый жгут длиной 30-50 см, не закрепляя его к какой-либо опоре. На 2-м году обучения в группах НП и далее при имитации ударов можно использовать марлевый чехол, надеваемый на обод ракетки. При этом пользоваться сопряженный метод, когда после имитации с отягощением сразу же выполняется имитация этих же движений обычной ракеткой.

Тренировка взрывной силы.

Упражнения для развития взрывной силы построены на обычных выходах и прыжках, которые игрок выполняет на площадке в ходе игры. Здесь приводятся упражнения для всех групп мышц, которые утомляются во время работы ног, а также прыжки с двух ног, которые используются иногда при исполнении атакующих ударов.

Необходимо помнить, что передвижение по площадке в современном бадминтоне включает такие элементы, как шаг-прыжок, причем прыжок при ударах в задней зоне площадки или блокирующий в средней зоне выполняются как выпрыгиванием с одной ноги, так и с двух ног, скрестный шаг при отходе назад и приставной шаг при «доработке» под воланом, но ни в коем случае не применяются при выходе из заднего угла площадки после выполнения удара.

Для того чтобы успешно играть в бадминтон необходимо повышать динамическую выносливость, максимальную динамическую силу и взрывную силу.

Техническая подготовка.

Огромное значение имеет правильное начальное обучение технике ударных движений и передвижений по площадке. Обучая технике детей групп начальной подготовки, необходимо помнить об их быстрой утомляемости, и упражнения с воланом необходимо чередовать с подвижными играми, спортивными играми упрощенным правилам, и эстафетами.

На первом году начального обучения учат правильной хватке: ракетки (открытой и закрытой) и смене хватки с помощью «работы» пальцев рук. Упражнения: различные жонглирования воланом открытой или закрытой стороной ракетки, держа ракетку за спиной, между ног и т.д. Подача высокая и короткая открытой стороной ракетки. После освоения подачи, правильность исполнения контролируется с помощью попадания в мишени, постепенно уменьшая их размеры. На втором и третьем годах обучения можно приступать к обучению подаче закрытой стороной ракетки.

При обучении ударам сверху можно использовать волан, подвешенный на удочке или висящий на какой-либо опоре, имеющейся в зале. Для правильного усвоения техники ударов можно использовать подсобные тренажеры, например, волан, укрепленный на стержне.

На каждой тренировке необходимо уделять внимание разучиванию элементов передвижения и закреплению освоенных элементов. Для этого можно применять различные подвижные игры или эстафеты, где передвигаться можно только каким-либо определенным способом.

На 3-м и 4-м годах обучения имитация передвижения включается в каждое тренировочное занятие. При этом основное внимание уделяется правильности работы ног.

Перед переходом из групп НП в тренировочные группы юные бадминтонисты должны стабильно овладеть следующими техническими элементами:

1. Высокая и короткая подача открытой и закрытой стороной ракетки.
2. В передней зоне подачи (ПЗ): подставка, перевод, отброс в заднюю зону площадки (ЗЗ) по прямой и по диагонали.
3. В средней зоне площадки (СЗ): плоские удары по линии и диагонали в ЗЗ, смэши по линии и диагонали, защита по линии и диагонали в СЗ.
4. В задней зоне площадки (ЗЗ): высокий удар по линии и диагонали, укороченный удар по линии и диагонали, смэш по линии и диагонали.

Тренировочные группы.

Общая физическая подготовка: строевые упражнения, ходьба и бег, прыжки и метания, прикладные упражнения, упражнения без предметов для укрепления мышц туловища, упражнения с партнером, упражнения в упорах и висах, упражнения с набивными мячами, упражнения на расслабление, акробатические упражнения, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры,

упражнения на развитие ловкости.

Техническая подготовка.

1. Совершенствование техники передвижения, используя основ. способ «шаг-прыжок».
2. Закрепление навыка основных ударов из СЗ, с акцентом на точность удара, используя мишени различных размеров.
3. Освоение ударов из СЗ с вращением волана.
4. Освоение обманных ударов в ПЗ с различными вращениями мишени, используя короткий замах.
5. Удары из СЗ сверху в прыжке, используя технику блокирующего прыжка с коротким замахом в ударном движении рукой.
6. Освоение защитных действий в СЗ с приемом волана в СЗ и ПЗ по прямой и диагонали.
7. Освоение техники выполнения удара из ПЗ и СЗ в парной комбинации (удары отличаются очень коротким замахом со стремлением сыграть, как можно раньше и ближе к сетке).
8. Увеличение «плотности» плоских ударов из ПЗ и СЗ.

Тактическая подготовка.

1. Выработка индивидуального стиля игры с учетом индивидуальных особенностей в одиночной категории.
2. Обучение юных спортсменов просмотру игр противника с умением распознавать сильные и слабые стороны его игры.
3. Обучение построению плана игры с его возможными вариантами против игроков различного стиля игры.
4. Обучение основам парных игр. Взаимодействие игроков при параллельном и переднезаднем построении.
5. Обучение анализу парных игр различного стиля.
6. На последнем году обучения в ТГ - обучение игре в смешанной категории. Ознакомление с «открытым» и «закрытым» стилем парной игры в смешанной категории.

Подготовка спортсменов уровней ССМ и ВСМ осуществляется в соответствии с индивидуальными планами спортивной подготовки, утвержденными на тренерском совете.

Целью теоретической подготовки - овладение минимумом знаний, необходимым для понимания спорта и его социальной роли. Занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спорт. тренировки, влиянием физич-хупр-ий на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

**План проведения теоретических занятий**

*Таблица 12*

| № п/п | Тема занятий  |
|-------|---|
| 1     | Развитие бадминтона в России и за рубежом   |
| 2     | Правила поведения в спортивном зале   |
| 3     | Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний                          |
| 4     | Влияние физических нагрузок на организм человека                                  |
| 5     | Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях и травмах |
| 6     | Морально-волевая подготовка   |
| 7     | Основы техники бадминтона и методики тренировки                                   |
| 8     | Основы тактики бадминтона   |
| 9     | Правила организации и проведения соревнований                                     |
| 10    | Спортивный инвентарь и оборудование   |

Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке   | Объем времени в год (час) | Сроки проведения | Краткое содержание  |
|----------------------------|--|---------------------------|------------------|---|
| Этап начальной подготовки  | <b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>                    | <b>8/9</b>                |                  |   |
|                            | История возникновения вида спорта и его развитие   | 1/1                       | сентябрь         | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.  |
|                            | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | 1/1                       | 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 | 1/1                       | 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  | 1/1                       | 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  | 1/1                       | январь           | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.  |
|                            | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта   | 0/1                       | февраль          | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.  |

|   |   |              |          |   |
|---|---|--------------|----------|---|
|   | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта             | 1/1          | май      | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.   |
|   | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта                                       | 1/1          | июнь     | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
|   | Режим дня и питание обучающихся   | 1/1          | август   | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.   |
|   |   |              |          |   |
|   | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b> | <b>18/30</b> |          |   |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств                        | 4/7          | 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   | 4/7          | октябрь  | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).  |
|   | Режим дня и питание обучающихся   | 4/5          | ноябрь   | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.   |
|   | Физиологические основы физической культуры  | 4/5          | 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                                      | 11/36     | Январь-август   | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.  |
|   | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта                  | 36/60     | Сентябрь-май    | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.            |
|   | Психологическая подготовка   | 18/30     | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности  |
|   | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                                   | 1/3       | 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  | 1/3       | декабрь-май     | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.   |
|   |  |           |                 |  |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | <b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>                                  | <b>40</b> |                 |  |
|   | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | 15        | сентябрь        | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
|   | Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность                                | 15        | октябрь         | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.  |

|                       |  |   |                 |   |
|-----------------------|--|---|-----------------|---|
|                       | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося          | 13  | Сентябрь-май    | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.  |
|                       | Психологическая подготовка   | 40  | Сентябрь-август | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.  |
|                       | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс                | 10  | январь          | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.  |
|                       | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | 90  | февраль-май     | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.   |
|                       | Восстановительные средства и мероприятия                             | в переходный период спортивной подготовки |                 | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап высшего о спорти | <b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>                | <b>55</b>                                 |                 |   |

|                         |   |   |                  |   |
|-------------------------|---|---|------------------|---|
| вного<br>мастерс<br>тва | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | 15  | Сентябрь-декабрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.  |
|                         | Социальные функции спорта   | 20  | Октябрь-май      | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.  |
|                         | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося   | 15  | Сентябрь-май     | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.  |
|                         | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс   | 20  | Сентябрь-декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.  |
|                         | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта  | 190                                       | Сентябрь-май     | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности   |
|                         | Восстановительные средства и мероприятия  | в переходный период спортивной подготовки |                  | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |
|--|--|--|---|

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

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бадминтон» относятся (см. правила по виду спорта):

одиночный разряд 024 001 2 6 1 1 Я

парный разряд 024 002 2 6 1 1 Я

смешанный парный разряд 024 003 2 6 1 1 Я

командные соревнования 024 004 2 8 1 1 Я

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

Материально-технические условия реализации Программы  
**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 13

| № 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 грубчатый с резиновыми ручками | штук | 5  |

Таблица № 14

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

Таблица № 15

## Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |              |                   |                   |                             |                         |   |                         |   |                         |                                     |                         |
|--|--------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| № п/п  | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                         |   |                         |   |                         |                                     |                         |
|  |              |                   |                   | Этап начальной подготовки   |                         | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                         | Этап совершенствования спортивного мастерства |                         | Этап высшего спортивного мастерства |                         |
|  |              |                   |                   | количество                  | срок эксплуатации (мес) | количество  | срок эксплуатации (мес) | количество                                    | срок эксплуатации (мес) | количество                          | срок эксплуатации (мес) |

|     |  |          |                 | количество | срок эксплуатации (лет) |
|-----|--|----------|-----------------|------------|-------------------------|------------|-------------------------|------------|-------------------------|------------|-------------------------|
| 1.  | Костюм спортивный тренировочный зимний | штук     | на обучающегося | -          | -                       | 1          | 1                       | 1          | 1                       | 1          | 1                       |
| 2.  | Костюм спортивный тренировочный летний | штук     | на обучающегося | -          | -                       | 1          | 1                       | 1          | 1                       | 1          | 1                       |
| 3.  | Кроссовки для спортивного зала         | пар      | на обучающегося | -          | -                       | 1          | 1                       | 1          | 1                       | 2          | 1                       |
| 4.  | Спортивные брюки                       | штук     | на обучающегося | -          | -                       | 1          | 1                       | 1          | 1                       | 2          | 1                       |
| 5.  | Фиксаторы для голеностопа              | комплект | на обучающегося | -          | -                       | -          | -                       | 1          | 1                       | 2          | 1                       |
| 6.  | Фиксаторы коленных суставов            | комплект | на обучающегося | -          | -                       | -          | -                       | 1          | 1                       | 2          | 1                       |
| 7.  | Фиксаторы локтевых суставов            | комплект | на обучающегося | -          | -                       | -          | -                       | 1          | 1                       | 2          | 1                       |
| 8.  | Футболка                               | штук     | на обучающегося | -          | -                       | 1          | 1                       | 1          | 1                       | 2          | 1                       |
| 9.  | Шорты                                  | штук     | на обучающегося | -          | -                       | 1          | 1                       | 1          | 1                       | 2          | 1                       |
| 10. | Чехол на ракетку (сумка-чехол)         | штук     | на обучающегося | -          | -                       | 1          | 12                      | 1          | 12                      | 1          | 12                      |



## 17. Кадровые условия реализации Программы

укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками  
Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации, 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).

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

## 18. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиографические критерии физической работоспособности у спортсменов. - М.: Советский спорт, 2005.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: Советский спорт, 2006.
3. Готовский П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Шаг, 1993.
4. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. - М.: Терра-Спорт, 2003.
5. Детская спортивная медицина: руководство для врачей / под. ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. - М.: Медицина, 1991.
6. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.
7. Золотое В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоров'я, 1990.
8. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. - М.: Терра-спорт, 2000.
9. Мирзоев ОМ. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Госкомспорт, СССР, 1988.
10. Никитушкина В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М.: ИКА, 1988.
11. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: методические рекомендации / под ред. И.И. Столова. - М.: Советский спорт, 2008.
12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.
13. Роженцов В.В., Полевщиков ММ. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы, исследования. - М.: Советский спорт, 2006.
14. Рыбаков В.В., Уфимцев А.В., Федоров А.Н., Ахмедзянов М.Н. Управление спортивной подготовкой: теоретико-методологические основания. - М.: СпортАкадемПресс, 2003.
15. Самусенков О.В. Педагогическая технология реализации культурного потенциала игровых видов спорта. - М.-Малаховка: МГИУ, 2000.
16. Система подготовки спортивного резерва/под ред. В.Г. Никитушкиной. - М., 1993.

17. Приказ Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. № 37 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон».

(рекомендуемый образец)

## Годовой учебно-тренировочный план

| №<br>п/п | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы подготовки   |            |  |                |   |                                     |
|----------|---|---|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
|          |   | Этап начальной подготовки   |            | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|          |   | До года   | Свыше года | До трех лет  | Свыше трех лет |   |                                     |
|          |   | Недельная нагрузка в часах  |            |  |                |   |                                     |
|          |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |            |  |                |   |                                     |
|          |   | Наполняемость групп (человек)   |            |  |                |   |                                     |
| 1.       | Общая физическая подготовка                       |   |            |  |                |   |                                     |
| 2.       | Специальная физическая подготовка                 |   |            |  |                |   |                                     |
| 3.       | Участие в спортивных соревнованиях                |   |            |  |                |   |                                     |
| 4.       | Техническая подготовка                            |   |            |  |                |   |                                     |
| 5.       | Тактическая подготовка                            |   |            |  |                |   |                                     |
| 6.       | Теоретическая подготовка                          |   |            |  |                |   |                                     |
| 7.       | Психологическая подготовка                        |   |            |  |                |   |                                     |
| 8.       | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) |   |            |  |                |   |                                     |
| 9.       | Инструкторская практика                           |   |            |  |                |   |                                     |

|                              |   |  |  |  |  |  |  |
|------------------------------|---|--|--|--|--|--|--|
| 10.                          | Судейская практика                            |  |  |  |  |  |  |
| 11.                          | Медицинские, медико-биологические мероприятия |  |  |  |  |  |  |
| 12.                          | Восстановительные мероприятия                 |  |  |  |  |  |  |
| Общее количество часов в год |   |  |  |  |  |  |  |

## 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><br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года   |
| 1.2.  | Инструкторская практика   | <b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- формирование склонности к педагогической работе;                                | В течение года   |
| 2.    | <b>Здоровьесбережение</b>   |   |                  |
| 2.1.  | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;  | 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 |
| <b>3. 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)   | <p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;</li> </ul>  | В течение года |
| <b>4. Развитие творческого мышления</b>         |   |  |                |
| 4.1.  | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)   | <p><b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания</li> </ul>  | В течение года |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов; |  |
|--|--|--|--|

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

| Этап спортивной подготовки                                | Содержание мероприятия и его форма   | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|---|--|------------------|--|
| Этап начальной подготовки                                 | Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой.   | 01-30.04.2023    | Семинар                                |
|   | Прохождение учебы и получение сертификатов РУСАДА  | До 01.04.2023    | Тест                                   |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности. Виды нарушений антидопинговых правил. Применение лекарственных средств, проверка препаратов, риски использования пищевых добавок | 01-28.02.2023    | Семинар                                |
|   | Прохождение учебы и получение сертификатов РУСАДА  | До 01.04.2023    | Тест                                   |

|   |   |               |         |
|---|---|---------------|---------|
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Процедура допинг -контроля. Права и обязанности спортсмена. Процесс отбора проб мочи и крови. Биологический паспорт спортсмена. | 01-28.02.2023 | Семинар |
|   | Прохождение учебы и получение сертификатов РУСАДА   | До 01.04.2023 | Тест    |

#### 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>≈ 120/180</b>            |                  |   |
|                            | История возникновения вида спорта и его развитие  | ≈ 13/20                     | сентябрь         | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.  |
|                            | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека       | ≈ 13/20                     | октябрь          | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
|                            | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при                      | ≈ 13/20                     | ноябрь           | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.  |

|   |  |           |            |   |
|---|--|-----------|------------|---|
|   | занятиях физической культурой и спортом  |           |            |   |
|   | Закаливание организма  | ≈ 13/20   | декабрь    | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.   |
|   | Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом                           | ≈ 13/20   | январь     | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.  |
|   | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта            | ≈ 13/20   | май        | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.   |
|   | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта                                      | ≈ 14/20   | июнь       | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
|   | Режим дня и питание обучающихся  | ≈ 14/20   | август     | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.   |
|   | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта                                       | ≈ 14/20   | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.  |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b> | ≈ 600/960 |            |   |
|   | Роль и место физической культуры в   | ≈ 70/107  | сентябрь   | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в   |

|                                   |   |          |                 |  |
|-----------------------------------|---|----------|-----------------|--|
|                                   | формировании личностных качеств   |          |                 | формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.   |
|                                   | История возникновения олимпийского движения                                     | ≈ 70/107 | октябрь         | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).   |
|                                   | Режим дня и питание обучающихся   | ≈ 70/107 | ноябрь          | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.  |
|                                   | Физиологические основы физической культуры                                      | ≈ 70/107 | декабрь         | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
|                                   | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                     | ≈ 70/107 | январь          | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.  |
|                                   | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈ 70/107 | май             | Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.                      |
|                                   | Психологическая подготовка  | ≈ 60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности  |
|                                   | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                  | ≈ 60/106 | декабрь-май     | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.  |
|                                   | Правила вида спорта   | ≈ 60/106 | декабрь-май     | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.   |
| Этап совершенствования спортивног | <b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>                 | ≈ 1200   |                 |  |

|                 |  |   |             |   |
|-----------------|--|---|-------------|---|
| о<br>мастерства | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈ 200                                     | сентябрь    | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.  |
|                 | Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность                                | ≈ 200                                     | октябрь     | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.   |
|                 | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                      | ≈ 200                                     | ноябрь      | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.  |
|                 | Психологическая подготовка   | ≈ 200                                     | декабрь     | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.  |
|                 | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс  | ≈ 200                                     | январь      | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.  |
|                 | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта                             | ≈ 200                                     | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.   |
|                 | Восстановительные средства и мероприятия   | в переходный период спортивной подготовки |             | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и |

|                                     |   |   |          |   |
|-------------------------------------|---|---|----------|---|
|                                     |   |   |          | физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.   |
| Этап высшего спортивно-о мастерства | <b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>   | $\approx 600$                             |          |   |
|                                     | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | $\approx 120$                             | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.  |
|                                     | Социальные функции спорта   | $\approx 120$                             | октябрь  | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.  |
|                                     | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося   | $\approx 120$                             | ноябрь   | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.  |
|                                     | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс   | $\approx 120$                             | декабрь  | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.                                  |
|                                     | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта  | $\approx 120$                             | май      | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
|                                     | Восстановительные средства и мероприятия  | в переходный период спортивной подготовки |          | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное  |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|--|--|--|

|   |
|---|
| <p>чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p> |
|---|