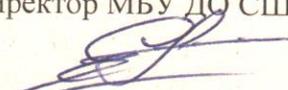


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ  
ШКОЛА № 5 ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ**

ПРИНЯТА  
Решением педагогического Совета  
МБУ ДО СШ № 5 г. Ставрополя

Протокол от 21.02.2023 г. № 1

Утверждаю  
Директор МБУ ДО СШ № 5 г. Ставрополя

  
Е.И. Панченко  
Приказ от 21.02.2023 г. № 22-02

СОГЛАСОВАНО:  
руководитель комитета физической  
культуры и спорта  
администрации города Ставрополя



Б.В. Бельчиков

ПОДПИСАНО  
ЭЛЕКТРОННОЙ  
ПОДПИСЬЮ

Подписано цифровой подписью Панченко Евгения  
Ивановича  
ОГРН - №1, и-Ставропольский край, и-Ставрополь,  
информационно-технологическое ведомство  
Учреждение дополнительного образования  
спортивной школы № 5 ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ  
1-2-6441-100-31-11-0001-340673280132211378  
1-2-6441-100-31-11-0002-328344000232800002  
email: info@do.ssh5.gov.ru, grom@stavropol.gov.ru  
Инициалы: и-Панченко, и-Бельчиков-Бельчикова  
Дата: 2023.04.11 11:52:27 +0300'



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

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон», утвержденного приказом министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 № 880

Срок реализации Программы – без ограничения

Разработчики:  
Павлова Т.В. – заместитель директора  
Новиков Ю.К. - тренер

г. Ставрополь,

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

Федеральным законом от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Федеральным законом от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 № 880;

Приказами Министерства спорта Российской Федерации от 30.10. 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», от 07.07.2022 г. № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10. 2015 г. № 999», от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», от 30.11.2022 г. №1114 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "бадминтон».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» (далее – Программа, ФССП).

2. Основными целями реализации Программы являются:

достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

подготовка спортивного резерва для сборных команд города Ставрополя и Ставропольского края по виду спорта «бадминтон».

Программой решаются задачи организации, планирования, проведения тренировочного процесса и участия в соревнованиях в группе спортивных дисциплин вида спорта «бадминтон».

Программа является основным документом при организации и проведении учебно-тренировочных занятий по бадминтону в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школе № 5 города Ставрополя (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта, специальные навыки, спортивное и специальное оборудование.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей обучающихся.

Бадминтон относится к игровым ациклическим сложно-координационным видам спорта. К отличительным особенностям бадминтона относятся следующие признаки:

взрывной характер и быстрота передвижений;

скоростно-силовой характер выполнения технических приемов с максимальным сокращением подготовительных действий;  
 высокий уровень зрительной концентрации на действиях соперника и движении волана;  
 быстрота мышления и принятия игровых решений;  
 высокий уровень развития двигательных и координационных навыков и умений, физических качеств и способностей.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных особенностей;
- спортивной квалификации;
- объемов недельной учебно-тренировочной нагрузки;
- результатов выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Комплектование тренировочных групп проводится в соответствии с нормативами их численного состава, возраста обучающихся, а также по результатам выполнения контрольно-переводных нормативов и участия в спортивных соревнованиях в соответствии с таблицей № 1.

*Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (с учетом федерального стандарта спортивной подготовки)*

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) по ФССП	Наполняемость групп (человек) по ФССП		
			минимальная	оптимальная	максимальная
Этап начальной подготовки	3	8	10	14	18
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8	10	12
Этап совершенствования	не ограничивается	13	2	4	6

спортивного мастерства					
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1	2	3

Предельные тренировочные нагрузки определяются тренером-преподавателем с учётом пола, возраста, задач учебно-тренировочного периода, индивидуальных особенностей обучающегося. При планировании объёмов нагрузки учитывается:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки;
- интенсивность тренировочной нагрузки;
- текущее физиологическое состояние обучающегося;
- индивидуальные темпы биологического развития.

4. Объем в учебных часах дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Бадминтон» с учетом этапа и периода подготовки указан в таблице 2.

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	10	14	20	24
Общее количество часов в год	234	312	520	728	1040	1248

5. Основные формы обучения, применяющиеся при реализации программы

#### 5.1. Учебно-тренировочные занятия:

групповые учебно-тренировочные занятия;  
индивидуальные учебно-тренировочные занятия (работа по индивидуальным планам, самостоятельная подготовка)

смешанные учебно-тренировочные занятия (работа по индивидуальным планам в составе учебно-тренировочной группы)

теоретические занятия;  
тестирование и контроль;

медико-восстановительные мероприятия;

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом спортивных дисциплин вида спорта бадминтон, возрастных и гендерных особенностей обучающихся.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися и включает в себя как учебно-тренировочные занятия с тренером-преподавателем, так и самостоятельную работу. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на

всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10 % и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных учебно-тренировочным планом.

Теоретические занятия проводятся в составе учебно-тренировочной группы и направлены на освоение теоретического материала, включающего первоначальные знания в области анатомии, физиологии, общие основы теории и методики спорта, правил личной гигиены, избранный вид спорта (правила соревнований), вопросы тактической подготовки, аналитические аспекты.

Тестирование и контроль представляет собой проведение промежуточной аттестации обучающихся, включающее прием контрольно-переводных нормативов по физической подготовке и проверку освоения теоретического материала. Перевод обучающегося на следующий этап (год обучения) осуществляется по результатам промежуточной аттестации.

### 5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия решают следующие задачи:

- обеспечение круглогодичности спортивной подготовки;
- подготовка к официальным спортивным соревнованиям различного уровня;
- повышение уровня спортивного мастерства;
- проведение мероприятий комплексного медицинского обследования;
- восстановление после повышенных физических нагрузок.

Учебно-тренировочные мероприятия, являются составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса. Перечень видов учебно-тренировочных мероприятий представлен 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
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным	-	14	18	18

	соревнованиям				
4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-

### 5.3. Участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях

Планирование соревновательной деятельности осуществляется с учетом целей и задач определенного этапа и года спортивной подготовки. Обучающиеся направляются Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий Учреждения на календарный год, составленного с учетом Единого календарного плана межрегиональных всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий министерства спорта России по спортивному туризму на текущий год, календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий министерства спорта Ставропольского края по спортивному туризму на текущий год, календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий города Ставрополя по спортивному туризму на текущий год.

Показатели и объемы соревновательной деятельности по виду спорта «Бадминтон» представлены в таблице 4.

Таблица № 4

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

Контрольные соревнования. Результаты этих соревнований служат основой для

суждения об уровне подготовленности спортсмена. Контрольные соревнования, как правило, завершают отдельные этапы и периоды подготовки. В них оценивается уровень развития физических качеств, технической и тактической подготовки, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

Отборочные соревнования. В отборочных соревнованиях ставится задача показать результат (результаты) позволяющий попасть в состав сборной команды для участия в основных (главных) соревнованиях и выполнение требований и норм Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные (главные) соревнования являются способом достижения цели подготовки спортсмена. Такой целью может быть: завоевание титула, занятие высокого места на соревнованиях высокого ранга, показ спортсменом результата позволяющего набрать рейтинговые очки, улучшающие его положение в рейтинге сильнейших спортсменов, выполнение требований и нормативов Единой всероссийской спортивной классификации. В кульминационных соревнованиях спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта бадминтон;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта бадминтон;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора (при необходимости);
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

б. Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели в год, включая период самостоятельной подготовки и организацию летних спортивно-оздоровительных лагерей в каникулярный период.

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

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

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

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

В приложении № 1 представлен годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон».

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	14	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-18		8-12		2-6	
1.	Общая физическая подготовка	80	96	106	109	135	138
2.	Специальная физическая подготовка	37	50	98	116	166	188
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	7	18	36	95	200
4.	Техническая подготовка	88	112	182	254	270	262
5.	Тактическая подготовка	17	19	31	58	84	88
6.	Теоретическая подготовка	2	3	10	16	20	10
7.	Психологическая подготовка	1	2	5	16	20	76
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	8	6	10	12
9.	Инструкторская практика	1	16	26	50	100	175

10.	Судейская практика	-	-	26	52	100	62
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	6	8	20	12
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	4	7	20	25
Общее количество часов в год		234	312	520	728	1040	1248

7. Календарный план воспитательной работы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» представлен в приложении № 2.

Приложение № 2

### 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> <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> <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> <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</li> </ul>	В течение года

		формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков,	В течение года

	результатов)	способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
--	--------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Реализация календарного плана воспитательной работы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» осуществляется одновременно во всех возрастных группах с учетом их возрастных особенностей (физических, интеллектуальных, психологических) и оказывает воспитательное воздействие, как на весь коллектив, так и на отдельно взятую личность обучающегося. Специфика воспитательной работы в Учреждении состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее непосредственно во время учебно-тренировочного процесса, в процессе внеурочной деятельности, в процессе участия в соревнованиях и на учебно-тренировочных сборах, где используется свободное время обучающихся.

Цель воспитательной работы: создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а так же к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в обществе.

Задачи воспитательной работы:

- профориентационная направленность;
- патриотическое воспитание обучающихся;
- формирование у обучающихся всех возрастов понимания значимости здоровья и успешной самореализации;
- формирование осознанного восприятия обучающимися ценности своего здоровья;
- обучение обладанию эмоционально-волевой регуляции, необходимой для успешного достижения поставленных целей;
- развитие познавательного интереса, творческой способности обучающихся, для дальнейшего развития и самореализации личности;
- создание условий для личностного развития обучающихся, расширения опыта позитивного взаимодействия с окружающим миром для повышения уровня воспитанности, укрепления здоровья детей;
- организация работы по созданию условий для самовыражения и самореализации обучающихся;
- развитие ключевых компетенций личности (учебной, исследовательской, социально-личностной, коммуникативной, организаторской деятельности).

8. Основная цель включения в программу антидопинговых мероприятий – борьба с допингом в среде спортсменов, предотвращение использования обучающимися запрещенных в спорте субстанций и методов, изучение антидопинговых нормативных документов:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс;

раскрытие перед обучающимися возможностей для роста спортивных результатов, которые дают общепринятые средства спортивной подготовки, в том числе психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

формирование у обучающихся более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

повышение в глазах обучающихся ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в приложении № 3.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Физкультурное мероприятия «Веселые старты» по теме «честная игра» Цель: • ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры. • формирование “нулевой терпимости к допингу” равенство и справедливость;	1-й год обучения, УТГ-1 декабрь	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие по теме «Ценности спорта. Честная игра»	2-й год обучения УТГ НП-2 январь	Подготовить теоретический материал с использованием ресурсов РУСАДА
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	2-й год обучения УТГ НП-2 сентябрь, декабрь	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	4. Антидопинговая викторина	3-й год обучения УТГ НП-3 февраль	Проведение викторины на школьных спортивных мероприятиях.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	3-й год обучения УТГ – 3 февраль	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>

	6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	2 раза в год	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год январь	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	2. Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	Проведение викторины на школьных спортивных мероприятиях.
	3. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	февраль	В первую очередь ответственный за антидопинговое обеспечение проводит семинар с тренерами-преподавателями. Далее тренеры-преподаватели проводят семинар с обучающимися
	4. Родительское собрание	1 раз в год	Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год, январь-февраль	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	2. Семинары на тему - виды нарушений антидопинговых правил; - процедура допинг-контроля; - подача запроса на ТИ - Система АДАМС	1 раз в год	Провести контрольное тестирование

## 9. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера-преподавателя, проведения отдельных частей учебно-тренировочного занятия в присутствии тренера-преподавателя или самостоятельно. На инструкторской практике приобретаются необходимые теоретические знания, которые далее применяются на практических учебно-тренировочных занятиях.

## План инструкторской практики

Таблица 5

№ п/п	Содержание	Сроки исполнения
<b>1. Этап начальной подготовки</b>		
1.1.	Изучение основных положений и правил соревнований различного уровня, ведения учебно-тренировочного процесса	в течение года
1.2.	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	
<b>2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>		
2.1	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	в течение года
2.2.	Подготовка мест занятия и инвентаря для проведения учебно-тренировочного занятия	
<b>3. Этап совершенствования спортивного мастерства</b>		
3.1.	Подготовка мест занятия и инвентаря для проведения учебно-тренировочного занятия	в течение года
3.2.	Проведение подготовительной и заключительной частей занятий, Выполнение функций второго тренера на учебно-тренировочном занятии	в течение года
3.3.	Составление положения о соревновании (спортивном мероприятии) в школе	согласно календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МБУ ДО СШ № 5 г. Ставрополя
<b>4. Этап высшего спортивного мастерства</b>		
4.1.	Составление положения о соревновании (спортивном мероприятии) в школе	согласно календарного плана физкультурных

		мероприятий и спортивных мероприятий МБУ ДО СШ № 5 г. Ставрополя
4.2.	Составление рабочих планов по микроциклам, конспектов занятий	в течение года
4.3.	Проведение учебно-тренировочных занятий в тренировочных группах	

Занятия, включающие освоение инструкторской практики проводятся в форме теоретических занятий (бесед, семинаров, изучения специальной литературы), практических занятий и самостоятельной подготовки.

Судейская практика осуществляется для решения следующих задач:

- подготовка кадрового потенциала для организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, муниципального образования;
- задачи профориентационной направленности.

#### План судейской практики

Таблица 6

№ п/п	Содержание	Сроки исполнения
<b>1. Этап начальной подготовки</b>		
1.1.	Изучение основных положений и правил соревнований различного уровня	в течение года
<b>2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>		
2.1.	Участие в организации спортивных соревнований различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и участия в организации и проведении спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	в течение года
2.2.	Судейство соревнований в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований школьного уровня	согласно календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МБУ ДО СШ № 5 г. Ставрополя
<b>3. Этап совершенствования спортивного мастерства</b>		
3.1.	Участие в организации и проведении соревнований школьного уровня. Практика судейства городских соревнований	согласно календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МБУ ДО СШ № 5 г. Ставрополя
3.2.	Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение документации соревнований	
<b>4. Этап высшего спортивного мастерства</b>		

4.1.	Участие в организации и проведении соревнований муниципального уровня	согласно календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МБУ ДО СШ № 5 г. Ставрополя
------	-----------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии участия в судействе официальных соревнований по бадминтону и не достигшим возраста 16 лет, может быть присвоена судейская категория «Юный спортивный судья».

Судейская практика начинается на учебно-тренировочном этапе и продолжается на всех последующих этапах.

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

#### Показатели и объемы инструкторско-судейской деятельности

Таблица 7

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Инструкторская практика	-	1	3	5	10	10
Судейская практика	-	-	3	3	не менее 1 раза в год	не менее 2 раз в год

10. Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия осуществляются в ходе учебно-тренировочного процесса, целью которых является проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля и восстановления. Врачебный-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля. Цель комплексного контроля - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого занимающегося спортивной радиопеленгацией.

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы комплексного контроля: обследование соревновательной деятельности, углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО), этапные комплексные обследования, текущие обследования. На основании данных такого контроля оценивается степень соответствия процесса тренировочных занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию, тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Восстановление - неотъемлемая часть тренировочного процесса. Практическое использование различных восстановительных средств в системе подготовки спортсменов - важный резерв для повышения эффективности тренировки и достижения высокого уровня подготовленности. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки.

Восстановительные средства делятся на три группы: педагогические, медико-биологические и психологические.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств на различных этапах спортивной подготовки приведен в таблице 8.

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

Таблица 8

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
<b>Этап начальной подготовки</b>			
Развитие физических качеств с учетом специфики бадминтона, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно: гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
<b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап спортивного совершенствования мастерства этап высшего спортивного мастерства</b>			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение.	3 мин
		Разминка	10-20 мин
		Массаж	5-15 мин (разминание 60%)
		Искусственная активизация мышц	Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38— 43°C
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе тренировки.

		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание,	3-8 мин
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8- 10 мин
		Душ - теплый/умеренно холодный теплый.	5-10 мин
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в <u>соревнованиях и свободный от спаррингов день</u>	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФИ восстановительной направленности	Восстановительная тренировка, туризм
		Сауна, общий массаж, душ	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок,	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки

Перманентно	Обеспечение биоритмических процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4300 - 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция
	Профилактика переутомления	Сауна	1 раз в 3 - 5 дней

### III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «бадминтон»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года подготовки;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

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

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бадминтон» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бадминтон»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бадминтон»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)  
по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

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

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

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 всероссийского уровня;

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

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

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

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки приведены в Таблицах № 9 - № 18:

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

Таблица № 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив первого года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3

1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Метание волана	м	не менее	
			3	
2.2.	Бег 10 м с высокого старта	с	не более	
			3,1	3,4
2.3.	Прыжки через скакалку за 30 с	количество раз	не менее	
			40	35

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

Таблица № 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив второго года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			9	4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Метание волана	м	не менее	
			4	3
2.2.	Челночный бег 6х5 м	с	не более	
			15,8	16,0
2.3.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее	
			65	55

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

Таблица № 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив третьего года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Метание волана	м	не менее	
			5	4
2.2.	Челночный бег 6х5 м	с	не более	

			15,6	15,8
2.3.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее	
			75	65

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

Таблица № 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив первого года обучения	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
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 о 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 6х5 м	с	не более	
			15,6	15,8
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество о раз	не менее	
			32	28
2.3.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество о раз	не менее	
			75	65
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки			Уровень спортивной квалификации	
первый год обучения			«третий юношеский спортивный разряд»,	

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

Таблица № 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив второго года обучения	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	5,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			155	145

2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Челночный бег 6x5 м	с	не более
			15,0      15,1
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			33      29
2.3.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее
			85      75
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)			
Период обучения на этапе спортивной подготовки			Уровень спортивной квалификации
второй год обучения			«второй юношеский спортивный разряд»

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

Таблица № 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив третьего года обучения	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,3      5,7	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			23      11	
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8      +7	
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170      150	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 6x5 м	с	не более	
			14,5      14,6	
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			34      30	
2.3.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее	
			95      85	
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки			Уровень спортивной квалификации	
третий год обучения			«первый юношеский спортивный разряд»	

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

Таблица № 15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив четвертого года обучения	
			юноши	девушки

1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 30 м	с	не более
			5,0      5,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			29      12
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+9      +11
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			185      160
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Челночный бег 6х5 м	с	не более
			13,8      13,9
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			33      30
2.3.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее
			100      90
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)			
Период обучения на этапе спортивной подготовки			Уровень спортивной квалификации
четвертый год обучения			«третий спортивный разряд»,

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

Таблица № 16

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив пятого года обучения	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,5      4,7	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			33      13	
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+10      +13	
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200      170	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 6х5 м	с	не более	
			13,3      13,4	
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			34      30	
2.3.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее	
			110      100	
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки			Уровень спортивной квалификации	
пятый год обучения			«второй спортивный разряд»	

**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»**

Таблица № 17

№ 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 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Челночный бег 6x5 м	с	не более	
			13,1	13,2
2.2.	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
<b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

**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»**

Таблица № 18

№ 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 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
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной</b>				
2.1.	Челночный бег 5x6 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
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания)				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

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

14. Учебно-тренировочный процесс характеризуется разнообразием средств, методов, организационных форм с широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод помогает детям эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживает у них интерес к учебно-тренировочным занятиям. Значительное внимание уделяется развитию таких качеств, как гибкость, ловкость и быстрота. Проведение учебно-тренировочных занятий с большими физическими и психическими нагрузками недопустимо.

Составными частями физической подготовки являются общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП). Каждая из этих частей имеет свои задачи, средства, методы, свою специфику.

14.1. *Общая физическая подготовка (ОФП)* – это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в виде спорта бадминтон. Перед ОФП поставлены следующие задачи:

- достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
- приобрести общую выносливость;
- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
- увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц;
- улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения;
- научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

##### *Выносливость*

Выносливость – это способность совершать работу заданной интенсивности в течение времени. Так как деятельность работы ограничивается, в конечном счете, наступающим утомлением, то выносливость можно охарактеризовать, как способность организма противостоять утомлению.

Выделяют общую и специальную выносливость.

Общая выносливость – способность организма спортсмена продолжительно выполнять работу, вовлекающую в действие многие мышечные группы и предъявляющую достаточно высокие требования к его сердечнососудистой, дыхательной и центральной нервной системам, а также положительно влияющую на его спортивную специализацию.

Специальная выносливость обусловлена особенностями требований, предъявляемых к организму спортсмена при выполнении упражнений по виду спорта бадминтон.

Характер действий бадминтониста связан как с аэробной (общей), так и с анаэробной (специальной) выносливостью. Практически в каждой партии игры организму спортсмена приходится выдерживать большие нагрузки во время длительных розыгрышей волана, сопровождающихся быстрыми передвижениями по площадке и резкими изменениями в скорости и направлении движения. И еще немаловажным фактором являются продолжительные

нагрузки, посредством которых воспитывается общая выносливость и оказывается большое психологическое воздействие на волевые качества бадминтониста.

Для воспитания общей выносливости используется бег, плавание, спортивные и подвижные игры, прыжки со скакалкой и другие упражнения.

Кроме того, в бадминтоне в качестве средства комплексного воздействия на организм используется метод круговой тренировки, где специально подобранные упражнения последовательно воздействуют на все основные мышечные группы. Метод круговой тренировки заключается в непрерывном, «поточном» выполнении всех упражнений, включенных в «круг». Обычно это 8-12 разнообразных упражнений. Круг может повторяться несколько раз в зависимости от задач.

Большое многообразие методов круговой тренировки позволяет использовать их практически на всех этапах подготовки и придавать ей общий или специально направленный характер и может использоваться также для развития специальной выносливости.

При воспитании специальной выносливости бадминтониста используют следующие упражнения: специально-подготовительные движения, схожие по структуре с соревновательными (различного рода перемещения на площадке с имитацией различных ударов); перемещения из игрового центра по точкам с ударами по волану, подвешенному на различной высоте; прыжки, метания, повороты, наклоны, комплексы игровых упражнений, моделирующих соревновательную деятельность, и т.д.; соревновательные упражнения-движения, предъявляющие предельные требования ко всем системам спортсмена.

Соревновательная деятельность бадминтониста – это длительная интенсивная нагрузка, близкая к максимальной, работа анаэробного характера в условиях недостатка кислорода.

Повышению уровня анаэробных гликолитических возможностей бадминтонистов способствует использование так называемой гипоксической тренировки. Выполняя работу на задержке дыхания, искусственно ухудшая снабжение кислородом работающих тканей, спортсмен вызывает значительно более глубокие изменения в организме. В процессе гипоксической тренировки учитываются следующие рекомендации: кратковременные упражнения следует выполнять в достаточном объеме и при задержке дыхания.

Воспитывая соревновательную выносливость, надо учитывать, что соревновательная деятельность включает:

- длительность всего турнира;
- количество игр (партий) в течение дня;
- продолжительность каждой игры и каждой партии;
- продолжительность каждого розыгрыша очка и пауз отдыха между ними;
- интенсивность обмена ударами;
- скорость перемещения по площадке.

#### *Быстрота*

Быстрота - способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. В многообразии действий, входящих в деятельность бадминтониста, значительное место занимает скорость выполняемых двигательных актов.

Комплексное проявление быстроты во время поединка бадминтонистов зависит от латентного времени двигательной реакции, скорости одиночного сокращения мышц при условии преодоления собственного веса тела и максимально возможной частоты движения.

Воспитывать такое физическое качество, как быстрота, можно с помощью определенных средств и методов тренировки, целенаправленно воздействующих на совершенствование трех вышеуказанных элементарных ее форм.

Максимальная скорость движения бадминтониста в значительной мере зависит, от силы мышц и анаэробной выносливости. Она зависит также от степени подвижности в суставах и способности мышц быстро переходить из напряженного в расслабленное состояние.

Воспитание быстроты представляет собой определенную базовую основу, на которой это качество будет совершенствоваться и далее. Отсюда проявление в целом быстроты у бадминтонистов можно выразить в следующей форме:

мгновенная реакция на движущийся волан;  
осмысливание значимости замысла противника;  
правильное исходное положение, позволяющее эффективно  
выполнить стартовое ускорение к месту приземления волана;  
ответное действие, ставящее противника в трудную игровую ситуацию.

#### *Сила*

Во время игры функционируют почти все основные мышцы тела спортсмена, выполняющие динамическую работу, а большая группа мышц ног выполняет комбинированную статико-динамическую работу.

При игре в бадминтон основная задача состоит в достижении определенной скорости передвижения по площадке при преодолении тяжести собственного веса спортсмена с тем, чтобы наилучшим образом произвести задуманный маневр с воланом. Поэтому для бадминтонистов первостепенную роль играет повышение уровня развития относительной силы мышц ног. Следовательно, в процессе силовой подготовки необходимо:

обеспечить общее гармоничное развитие силы всех основных мышечных групп тела;  
развить взрывную силу, то есть способность к быстрому развитию максимального усилия;

воспитать динамическую (быструю) силу и силовую выносливость мышц ног.

#### *Прыгучесть*

В рамках развития скоростно-силовых качеств бадминтонистов отмечается актуальность развития такого физического качества, как прыгучесть, которая является одной из важных качественных сторон двигательной деятельности. Принято считать, что физическое качество прыгучесть – довольно многогранное, интегрирующее в себе другие физические и координационные качества, проявление которых взаимосвязано и взаимообусловлено.

Важными компонентами прыгучести являются сила и быстрота мышечных сокращений. Структуру прыгучести составляют три основных компонента: взрывная сила, быстрота и ритм движений.

Развитие прыгучести определяется многими факторами. К ним относятся:  
уровень межмышечной и внутримышечной координации;  
высокая лабильность нервных центров;  
особенность морфофункционального состояния суставно-связочного и мышечного аппаратов;

нервно-психическое и эмоциональное состояние;  
степень проявления физических и координационных качеств.

#### *Двигательная реакция*

Под простой реакцией понимают время ответа заранее известным движением на заранее известный сигнал при неожиданном его проявлении. Начальный период подготовки бадминтонистов предполагает обязательно уделять внимание развитию такого физического качества, как быстрота реакции. Совершенствование простой реакции бадминтониста является основой совершенствования его сложной реакции, то есть времени реагирования заранее известным движением на неожиданный сигнал (в данном случае – волан, движущийся с неизвестной заранее скоростью в неизвестном заранее направлении).

#### *Скоростная способность*

Методика воспитания скоростных способностей – это, прежде всего, выполнение хорошо освоенного задания на предельных скоростях, что позволяет спортсмену сосредоточить все усилия на скорости, а не на способе выполнения упражнений. Упражнения на скорость надо прекращать при первых признаках утомления.

Условно все упражнения, используемые для развития скоростно-силовых качеств в бадминтоне можно разбить на три группы:

1). Упражнения с преодолением собственного веса тела: быстрый бег по прямой, быстрые движения боком, спиной, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, в глубину, в высоту, на дальность, а также

упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью, и т.д.

2). Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением (пояс, жилет, манжетка, утяжеленный снаряд). К этим упражнениям можно отнести различного рода бег, возможные прыжковые упражнения, метания и специальные упражнения, близкие по форме к соревновательным движениям.

3). Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды (вода, снег, ветер, мягкий грунт, бег в гору и т.д.).

Система упражнений скоростно-силовой подготовки направлена на решение основной задачи – развитие быстроты движений и силы определенной группы мышц. Решение этой задачи осуществляется по трем направлениям: скоростному, скоростно-силовому и силовому.

Скоростное направление предусматривает использование упражнений первой группы, с преодолением собственного веса, упражнений, выполняемых в облегченных условиях. К этому же направлению можно отнести методы, направленные на развитие быстроты двигательной реакции (простой и сложный): метод реагирования на внезапно появляющийся зрительный или слуховой сигнал; расчлененный метод выполнения различных технических приемов по частям и в облегченных условиях.

Скоростно-силовое направление ставит своей целью развитие скорости движения одновременно с развитием силы определенной группы мышц и предполагает использование упражнений второй и третьей группы, где используются отягощения и сопротивление внешних условий среды.

В бадминтоне для решения задач скоростно-силовой направленности используются следующие упражнения:

- быстрая смена ног в выпаде (с отягощением на поясе, на плечах, с гантелями в руках);
- из упора лежа сзади быстрый подъем тела и ног;
- прыжки на одной ноге;
- прыжки вверх с отягощением в руках, на поясе, плечах;
- прыжки на предметы;
- прыжки с доставанием предметов;
- прыжки вверх с одновременным подтягиванием ног к туловищу;
- прыжки через предмет;
- спрыгивание на две и одну ногу с последующим прыжком вверх или вперед;
- многократные прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге;
- прыжки с изменением направления движения (по точкам);
- броски из различных положений двумя руками, одной рукой набивного мяча, мяча с песком;
- отталкивания от стены, от пола двумя руками и одной рукой;
- броски подвешенных отягощений;
- наклоны и повороты туловища без отягощения и с отягощением.

#### *Гибкость*

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Недостаточная подвижность в суставах ограничивает движения, сковывает их. Без этого качества невозможно освоить правильную технику.

Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость - это способность спортсмена проявлять максимальную подвижностью в различных суставах без посторонней помощи, используя для этой цели силу своих мышц.

Пассивная активность – это способность проявлять наивысшую подвижность в суставах, используя при этом внешние силы – партнер, снаряд, отягощение. Технические элементы в бадминтоне требуют большой подвижности позвоночного столба, плечевых, локтевых, лучезапястных суставов. При этом решающее значение придается активной гибкости, обеспечивающей свободу движений, позволяющей овладеть наиболее рациональной техникой. Однако следует помнить, что, только развивая одновременно активную и пассивную гибкость,

можно добиться оптимальной подвижности в различных суставах. В качестве средств воспитания гибкости следует использовать упражнения на растяжение, выполняемые с предельной амплитудой.

Упражнения, развивающие гибкость, могут быть динамического (пружинные) или статического (удержание позы) характера. Сочетание пружинных движений с последующей фиксацией позы дает наибольший эффект для развития пассивной гибкости.

Упражнения на гибкость должно предшествовать активное разогревание. Поэтому их целесообразнее выполнять в подготовительной или в конце основной части занятий. Наилучший результат дают упражнения на растягивание, выполняемые сериями по 10-12 повторений в каждой. Амплитуду движения увеличивают от серии к серии. Подобные упражнения наиболее эффективны, если их выполнять ежедневно и по несколько раз в день.

Для развития гибкости бадминтониста рекомендуются следующие упражнения:

- 1) И.п. – ноги на ширине плеч. Наклон вперед, прогибаясь назад, наклон назад, достать пятки руками.
- 2) И.п. – ноги на ширине плеч, прогибаясь назад и поворачиваясь в сторону, правой рукой достать пятку левой ноги и затем левой рукой пятку правой ноги.
- 3) И.п. – ноги вместе, руки сзади вместе. Наклон вперед с рывком руками назад.
- 4) Пружинящие приседания в выпаде.
- 5) Круги, выполняемые в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах.
- 6) Восьмерки, выполняемые в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах.
- 7) Выкруты назад и вперед с гимнастической палкой, скакалкой, ракеткой.
- 8) Махи руками и ногами вперед, назад, в стороны.

#### *Ловкость*

Координационные способности являются одним из основополагающих физических качеств, которое необходимо развивать на протяжении всего периода спортивного совершенствования.

Ловкость определяют, во-первых, как способность быстро овладеть новыми движениями (скорость обучения) и, во-вторых, как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Различают ловкость общую и специальную. Общая ловкость – это способность целесообразно выполнять любые новые двигательные задачи. Специальная ловкость – это способность координировать свои действия, использовать технический арсенал движений в соответствующих данному виду спорта ситуациях.

Основа ловкости – подвижность двигательного навыка, высокоразвитое мышечное чувство и пластичность нервных процессов. Чем выше у бадминтониста восприятие собственных движений и точность ощущения, тем быстрее он овладевает новыми упражнениями. Большая роль здесь принадлежит предшествующему двигательному опыту, так как спортсмены, обладающие большим запасом двигательных навыков, значительно быстрее осваивают новые движения.

Для развития ловкости бадминтониста используются следующие упражнения:

- разнонаправленные движения рук и ног;
- кувырки вперед с места, кувырки назад и в стороны;
- упражнения в равновесии на гимнастической скамейке;
- метание мячей в подвижную и неподвижную цель;
- эстафеты «полоса препятствия» с перелазанием, кувырками, с различными перемещениями;
- игры на счет левой рукой (для правши);
- игра на счет, после каждого удара перекладывая ракетку в другую руку;
- игра в парах одной ракеткой, после каждого удара идет передача ракетки партнеру;
- игра на счет в одиночной категории, когда в центр площадки находится какой-либо предмет (например, стул), который надо обегать;
- игра на счет, когда после каждого удара необходимо сделать оборот на 360°;

обмен высокими ударами двух команд, каждая состоит из 3-6 человек. При этом каждый, кто произвел удар пробегает под сеткой на другую сторону и становится в конец команды противника. Игрок, совершивший ошибку, выбывает из игры. Игра прекращается, когда на площадке остается 2 человека;

жонглирование двумя-тремя теннисными мячами;

метание после кувырков, поворотов.

Сложность выполнения большинства технических элементов в бадминтоне объясняется тем, что спортсмену приходится решать сразу несколько задач: следить за точностью рисунка движения, держать в поле зрения летящий волан и, наконец, своевременно и правильно подойти к нему. Все это требует разнообразного развития физических качеств. Таким образом, непосредственному обучению в бадминтоне предшествует общеобразовательный этап, связанный с развитием физических качеств и умений. С этой целью используют следующие средства:

Общеразвивающие упражнения

Упражнения, направленные на развитие определенных физических качеств (быстроты, гибкости, выносливости, координационных способностей и т.д.), упражнения, носящие сопряженный характер, развивающие одновременно необходимые физические качества и облегчающие переход к собственному обучению техническим элементам в бадминтоне:

бег лицом вперед, спиной вперед, бег с изменением направления и остановками по сигналу;

перемещение приставными шагами, прыжками;

броски волана (мяча) из различных положений на точность и дальность;

эстафеты с элементами бега, прыжков, бросков и акробатики;

подвижные игры «скакуны», «охотники и утки», «мяч капитану», хоккей с гимнастической палкой и резиновым кольцом и т.д.;

упражнения с воланом и ракеткой: хватки, стойки, большие и малые круги и восьмерки в плечевом и лучезапястном суставах с ракеткой, подбрасывание и ловля волана ракеткой, жонглирование.

Средства и методы общей физической подготовки служат укреплению здоровья, развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствованию общей выносливости и повышению работоспособности, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению подвижности в суставах и эластичности мышц, общей координации и согласованности движений.

#### *14.2. Специальная физическая подготовка*

Специальная физическая подготовка - это процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой бадминтона и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов.

Специальная физическая подготовка способствует овладению техническими приемами игры, повышению тактического мастерства занимающегося, достижению или спортивной формы, а также совершенствованию психологической подготовленности. Ее основная цель – максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости во взаимосвязи и единстве. Для решения этих задач рекомендуются специальные подготовительные упражнения с характерным для игры в бадминтон напряжением, координацией, темпом и ритмом движения. Для этого более всего подходят упражнения технико-тактического характера, спортивные и подвижные игры, упражнения из других видов спорта и, конечно, сама игра в бадминтон.

Специальную физическую подготовку следует проводить исходя из конкретных условий, упражнения и комплексы подбирать применительно к особенностям игры, полета волана и связанных с этим перемещений на площадке. В первую очередь следует развивать гибкость (это важнейшее условие для успешного развития остальных специфических качеств бадминтониста), выполняя упражнения для увеличения подвижности плечевого пояса, суставов ног и гибкости туловища.

Специальная физическая подготовка базируется на общей двигательной подготовленности. К решению ее задач рекомендуется переходить только после достижения обучающимися определенного уровня общего развития.

Основная тренировочная направленность специальной физической подготовки:

- 1) развитие систем организма, подвергающихся наибольшей нагрузке при игре;
- 2) работа в тех мощностных режимах, которые определяют успешность игры;
- 3) выработка качеств, которые могут обеспечить решающие преимущества перед соперниками.

Для этого используются следующие упражнения:

1). Челночный бег. Имитирует возвратно-поступательные движения в игре (к волану – в центр). Развивает координационные способности («беговую ловкость»), способность к мощному отталкиванию.

2). Прыжки через скакалку, скамейку, многоскоки – готовит опорно-двигательный аппарат к быстрым отталкиваниям, шагам-прыжкам и прыжкам.

3). Специальное упражнение силового характера с отягощением (набивные мячи) и партнером: передачи мячей, броски различными способами; подъем туловища и ног, скручивания, удержания.

4). Старты из различных положений: тренируют способность к мощному старту по сигналу (прием подачи, добивание), сокращает латентное время реакции.

5). Ловля различных предметов: ловкость, координация.

6). Прыжки через препятствия, барьерный бег; прыжки со скакалкой – тренируют специфическую смелость и чувство ритма.

7). Бег в переменном темпе по структуре сходен с игровыми действиями; тренирующим будет ужесточение параметров передвижения (скорость, интервалы отдыха, дополнительные условия).

8). Имитация в усложненных условиях: с отягощениями, с тяжелой ракеткой, с надетым на ракетку малым чехлом; с дополнительными заданиями.

9). Удары с передвижениями: обмен ударами в парах или четверках, после любого удара предусмотренное передвижение в определенную зону. Имитирует длительные розыгрыши, повышает психическую выносливость.

10). Игра двумя воланами – повышает плотность игры, тренирует быстрое переключение внимания.

11). Упражнение на координацию: самые разнообразные – танцевальные, манипуляции двумя руками, игра не ведущей рукой.

12). Упражнения на частоту движений: скрестные прыжки, в т. ч. через скамейку, имитации различных ударов руками и ногами; упражнение в парах – поединки.

13). Специальные прыжковые упражнения – приближены по структуре к аналогичным движениям в бадминтоне, например, имитация удара после отталкивания правой ногой от поля, (левая нога на скамейке) запрыгивание правой на скамейку (или перепрыгивание).

14). Спрыгивания и запрыгивания – весьма «острое» упражнение, формирует способность к очень мощному старту, например: после спрыгивания с некоторой высоты (скамейка, стул), делается прыжок (толчком одной либо двумя ногами) с установкой на максимально быстрое отталкивание (обычно, перепрыгивая через скамейку).

#### *14.3. Техническая подготовка.*

Биомеханические особенности техники игры в бадминтон связаны с техническими характеристиками удара и зависят от многих факторов: от анатомических особенностей суставов и мышц, уровня силы мышц, индивидуальных координационных особенностей игрока; от биомеханических законов движений.

Техническая подготовка совместно с общей и специальной физической подготовкой, а также тактическим пониманием игры составляет интегральную подготовку обучающихся для успешного освоения курса или раздела по обучению и совершенствованию в игре в бадминтон.

Изучение техники бадминтона проходит в несколько основных этапов:

I этап. Имитация движений. Проводится в начале обучения с использованием ракетки;

II этап. Упражнения с подвесным воланом. Выполняются при отработке техники ударных движений для облегчения перехода от имитации к летящему волану;

III этап. Упражнения с подбрасыванием волана партнером. Волан подбрасывается вверх на высоту 4–5 м от пола;

IV этап. Упражнения для отработки удара на игровом поле. Один из партнеров точно направляет волан ударом ракетки на занимающегося, отрабатывающего удар;

V этап. Игра.

Основная задача технического совершенствования в бадминтоне – выработка стабильных навыков двигательных действий, рационального и точного мастерства обработки волана. В игре в бадминтон уровень мастерства прямо пропорционален точности выполняемого технического действия.

Техника бадминтона должна постоянно меняться, совершенствуясь и подстраиваясь под индивидуальные особенности занимающихся. На каждом новом уровне игры необходимо совершать технические действия в ином, более жестком, ритмическом и динамическом режиме.

Для эффективной реализации технического навыка перемещений (своевременность) и ударных действий (высокая начальная скорость волана и точность) в ходе темповой игры необходимым условием является адекватный уровень специальной физической подготовленности и функциональных возможностей.

Основы техники и методика обучения в бадминтоне

Основная стойка. Выделяют следующие разновидности стоек: низкая, высокая, средняя, атакующая, защитная, фронтальная, боковая и т. д.

Основные характеристики основной стойки: корпус чуть-чуть наклонен вперед; вес тела равномерно распределен на обе ноги, слегка согнутые в коленях; ноги на ширине плеч, левая нога немного впереди правой; рука согнута в локте.

Для начинающих заниматься бадминтоном необходимо изучить классическую игровую стойку, а в последующем, применяя различные технические приемы, используя ее как основу, перемещаться по площадке и занимать определенные позы в зависимости от хода игры в целом.

Хват ракетки. Чтобы правильно взять ракетку необходимо выполнить следующую последовательность действий: левой рукой взять ракетку за стержень ручкой к себе так, чтобы плоскость обода головки ракетки была перпендикулярна полу. После этого правой рукой взять ракетку за рукоятку, как бы здороваясь с ней, и обхватить ее, словно при рукопожатии. Рука охватывает рукоятку так, что виден торцовый конец, причем настолько, чтобы не мешать движениям кисти во время ударов из различных положений. Первая фаланга большого пальца должна лежать слева-сбоку на широкой плоскости ручки.

Техника перемещений. Основные перемещения делятся по направлению: вперед (вперед в правый угол, вперед в левый угол), назад, в сторону. Основная работа ног при перемещениях складывается из следующих элементов в различных сочетаниях: шага, приставного шага, скрестного шага, прыжка вперед и вверх, шага-возвращения.

Все представленные элементы широко используются в аэробике в качестве базовых шагов, поэтому являются эффективным средством для отработки перемещений в бадминтоне.

Предлагаемые средства, используемые в виде комплексов упражнений, состоящих из базовых шагов аэробики, способствуют повышению координационных способностей, которые являются ключевыми для подготовки бадминтониста.

Основные удары. Для наиболее упрощенного представления о технике основных ударов в бадминтоне можно использовать следующие понятия: подача, удар справа, удар слева, удар снизу, удар сверху. Также основные удары удобно визуально различать по траектории полета волана: укороченные, высоко-далекие, плоские и атакующие.

Подача – введение волана в игру. При выполнении подачи необходимо выполнить следующие действия: встать в основную стойку, левое плечо развернуть вперед, волан держать в

левой вытянутой вперед руке, правую руку отвести назад вниз в сторону, потом выполнить энергичное движение кисти руки и ударить ракеткой по волану, выпущенному из левой руки. Одновременно с ударом корпус поворачивается влево, и тяжесть тела передается на левую ногу. Ракетка движется по инерции вперед-вверх.

Движения в момент подачи похожи на те, которые выполняют волейболисты при нижней подаче мяча. Потому целесообразно использовать технические приемы игры в волейбол для повышения эффективности выполнения техники подачи в бадминтоне.

При выполнении подачи необходимо учитывать следующие методические рекомендации: не разрешается отрывать ногу от пола, в момент удара ракетка не должна подниматься выше пояса игрока.

Упражнения для обучения и отработки подачи:

1. Занимающиеся становятся по обе стороны сетки и выполняют поочередно подачи. Стараться, чтобы волан попал на переднюю линию подачи или в заранее заданную игровую зону на площадке соперника.

2. Упражнение на точность попадания воланов. Например, волан должен попадать на центральную линию. Постепенно можно отрабатывать точность подачи до попадания в корзину, на лист бумаги и т. д.

3. Один партнер тренирует подачу, другой отрабатывает прием подачи (открытой либо закрытой стороной ракетки).

4. Один партнер выполняет подачи, другой отрабатывает прием волана с попаданием в цель, расположенной на стороне соперника.

5. Подача с приданием волану определенной траектории полета, добиваясь отвесного падения волана на заднюю линию. Для выполнения этого упражнения необходимо довести до занимающихся сведения об особенностях биомеханических характеристик полета волана при выполнении определенных ударов.

6. Поочередная подача на ближнюю и дальнюю линии.

7. Поочередная плоская и высокая подача.

8. Отработка подач в игре.

Удар справа. Удар справа считается основным или главным ударом в бадминтоне. Его выполняют открытой стороной ракетки. Представленный удар выполняется следующим образом: из основной игровой стойки развернуть корпус вправо и немного отклонить его назад, тяжесть тела переносится на отставленную назад правую ногу, рука с ракеткой чуть согнута в локте и отведена назад вверх. Ракетка должна встретить волан немного впереди корпуса. Когда волан приближается, рука с ракеткой делает хлесткий, свободный удар.

При выполнении удара необходимо осуществлять постоянный визуальный контроль подлетающего волана для предотвращения промахов. С совершенствованием техники выполнения ударов справа занимающийся может выполнять упражнения для отработки техники без визуального контроля волана.

Удар слева. Удар слева отличается от удара справа прежде всего тем, что его выполняют закрытой стороной ракетки.

Представленный удар выполняется следующим образом: корпус поворачивается влево, тяжесть тела переносится на левую ногу, затем правая нога делает шаг вперед навстречу подлетающему волану и одновременно ракетка отводится назад влево. При визуальном контроле подлетающего волана необходимо начинать разворот корпуса в направлении удара. Руку с ракеткой выносить локтем вперед навстречу волану, распрямляя ее и хлестким движением ударяя по волану.

Упражнения для обучения и отработки удара справа и слева:

1. Поочередная имитация ударов справа и слева.

2. Выполнение ударов справа и слева с использованием подвешенного волана.

3. Выполнение отрабатываемых ударов с подбрасыванием волана партнером. В этом упражнении занимающийся, выполняющий отработку ударов, должен сосредоточиться только на технической стороне выполнения приема, не обращая внимания на точный подбор волана.

4. Отработка ударов в паре. Стараться подавать волан точно на партнера.

5. Отработка ударов в паре с поочередной подачей волана партнером на ближнюю и дальнюю линии.

6. Отработка ударов в паре с поочередной подачей волана партнером справа и слева.

7. Отработка ударов в игре.

Удар снизу. Удары снизу бывают справа, слева и прямой снизу, являясь, как правило, защитными. Техника выполнения удара примерно такая, как при низкой подаче. Все удары снизу выполняются при опущенном положении ударной руки.

Упражнения для обучения и отработки удара снизу.

1. Имитация удара снизу справа, слева и от проекции тела от себя.

2. Отработка удара снизу по подвесному волану.

3. Отработка ударов снизу с поочередной подачей волана партнером со средней линии, около сетки справа, слева, от себя.

4. Отработка ударов снизу с выбеганием вперед к сетке от дальней линии.

5. Отработка ударов снизу с отбеганием назад от сетки к дальней линии.

6. Отработка ударов снизу в игре.

Удар сверху. Удар сверху выполняется почти так же, как верхняя подача в волейболе следующим образом: из основной стойки корпус разворачивается на пол-оборота вправо и отклоняется немного назад, ноги слегка сгибаются в коленях, вес тела переносится на отставленную назад правую ногу, рука с ракеткой поднимается вверх и движется назад, за голову, одновременно игрок прогибается в пояснице и поднимается на носки.

Одной из разновидностей удара сверху является один из самых эффективных атакующих ударов в бадминтоне, так называемый смеш. По эффективности выигрыша очков является основным представителем группы ударов сверху. При нем ракетка должна наносить удар по волану в высшей точке. В момент удара рука с ракеткой полностью выпрямлена, и завершение его производится резким сгибанием кисти, но отношению к предплечью.

Одним из главных методических указаний при обучении атакующему удару (смеш) является то, что всю энергию удара занимающиеся должны вкладывать в начальную фазу удара для придания волану хлесткого мощного точка. Это позволяет придать волану большую начальную скорость полета, при которой его перьевая юбочка складывается, и волан очень быстро долетает до нужной точки на площадке соперника. Потом энергия удара ослабевает, перьевая юбочка вновь раскрывается и волан, резко и неожиданно падает вниз.

При выполнении классического удара сверху соблюдаются следующие методические указания: волан обязательно должен опускаться немного впереди игрока, в момент удара рука прямая, вытянутая вверх, тяжесть тела на левой ноге, после удара вес тела с левой ноги переходит на правую ногу.

Упражнения для обучения и отработки ударов сверху.:

1. Имитация удара без волана.

2. Обучение удару на подвесном волане.

3. Удар по наброшенному партнером волану.

4. подача высоким ударом на среднюю линию партнеру, который отбивает высокой подачей на заднюю линию.

5. Тренировка высокого удара в игре.

6. Обмен высокими ударами с возвращением в игровой центр после каждого удара.

7. Обмен высокими ударами, стоя напротив друг друга около боковых линий и по диагонали.

8. Отработка атакующего удара с высокой подачи партнера.

9. Отработка атакующего удара по сигналу тренера.

10. Отработка атакующего удара у сетки.

11. Отработка ударов в игре.

Оттачивание технических приемов в игре является базовой схемой, начальной подготовкой при обучении бадминтону. Основным и определяющим понятием в методике обучения в бадминтон является изучение, закрепление и совершенствование тактики игры.

#### *14.4. Тактическая подготовка.*

Общие закономерности тактической подготовки в бадминтоне.

Тактика игры – это применение совокупности технических приемов игры с целью достижения преимущества в конкретных игровых ситуациях. Эффективное чередование разнообразных технических приемов (ударов и перемещений), подчиненных единому игровому замыслу или так называемая комбинационная игра – самый надежный путь к победе.

Общая закономерность тактических задач в бадминтоне заключается в следующем:

умение направлять волан в сложные для приема зоны на площадке противника;

не играть в стоящего игрока, готового к приему волана.

Выделяют девять сложных зон для приема на площадке противника для парной игры и шесть для одиночной. Для парной игры это три точки на задней линии: в углах и центре; три точки над сеткой: у угловых стоек и в центре; две точки: в середине боковых линий (в пол поля), по центральной линии между игроками и в тело игрока, где бы он ни находился.

На одиночной площадке неудобные зоны находятся вдоль боковых линий, у сетки, в полполя, на пересечении дальней и боковой линий и в тело противника (условно в центре). Именно в эти места надо стараться направлять волан.

Для эффективного сочетания физических, технических и психологических качеств нужно построить план предстоящего матча. Необходимо выстраивать план предстоящей игры, руководствуясь определенными общими правилами построения плана игры, которые можно применять для создания надежного сочетания всех игровых качеств и психологической устойчивости.

При построении плана игры предлагается разделить розыгрыш каждого очка на три основных периода: подача; подготовка к атаке; действия после неудавшейся атаки.

В первом периоде - не концентрировать излишнее внимание на выигрыше при эффективной подаче, а настроиться на правильности выполнения розыгрыша. Это позволит сконцентрироваться на дальнейшей игре и повысить ее стабильность.

Во втором периоде, при подготовке атаки, алгоритм действий заключается в получении активного контроля над розыгрышем и при предоставлении первой возможности для атаки, немедленно атаковать. Психологически надо настроиться на то, чтобы нанести столько ударов, сколько необходимо для подготовки и реализации выигрышной атаки.

Главным становится умение грамотно определить появляющиеся возможности, чтобы максимально правильно использовать их, как только они представились. Важно придерживаться той последовательности игры, которая позволит сохранить правильную позицию на площадке в процессе быстрого обмена ударами. На этом этапе необходимо стараться избегать предоставления противнику возможностей использовать незащищенные зоны игрового поля.

Третий период наступает тогда, когда волан, несмотря на предпринятые усилия, продолжает оставаться в игре. Психологически это самый трудный этап. Но важно помнить, что и соперник устал. На том этапе важна спокойная концентрация на возврат ко второму этапу. Продолжая наращивать обмен ударами, необходимо максимально эффективно реализовывать намеченный план игры.

Тактика игры во многом общая для одиночных, парных игр, но имеются некоторые отличия.

Тактика одиночной игры строится на следующих основных принципах:

навязать противнику свой стиль игры, максимально нагружая его сложными перемещениями по площадке;

заставить противника ошибаться, чередуя высоко-далекие и атакующие удары с игрой у сетки, а также активно применяя обманные приемы и нестандартные решения;

постоянно искать слабые стороны в игре соперника и максимально использовать их;

выполнять все удары в наиболее высокой точке;

защищаясь, встречать волан как можно ближе к сетке;  
 постоянно подавлять активность соперника, навязывая ему свою игру;  
 чаще применять те технические приемы и тактические комбинации, которые получаются лучше всего у конкретного занимающегося;  
 по ходу игры целесообразно менять тактику, если она не приносит выигрыша.

Реализация тактического плана игры начинается с разумного использования подачи. В одиночной игре чаще всего применяются высоко-далекие подачи, она является наиболее эффективной в одиночной игре, так как, применяя ее, занимающийся уменьшает возможности соперника для успешной атаки с ходу, заставляя его принимать волан на максимально далеком расстоянии от сетки. Тактически выгодно заставлять соперника играть как можно дальше от сетки, откуда его атакующие действия чаще всего не имеют большой силы в силу особенностей биомеханических характеристик полета волана. Одним из важных моментов в тактическом использовании подачи является направление ее под левую руку соперника, как правило, самое слабое место.

Одним из самых распространенных тактических приемов в игре является постоянная смена направления ударов, увеличение темпа игры.

Необходимо отметить отдельно некоторые методические приемы при обучении тактическим приемам в атаке, защите и контратаке.

Существует три основных тактических стиля ведения игры: атака, защита и контратака. Считается, что атака по степени эффективности предпочтительнее защите и контратаке. Защита рассматривается как отсутствие инициативы, пассивное ожидание ошибки соперника, замедление темпа игры.

Контратака рассматривается как умелый тактический ход, направленный на мнимое введение соперника в кажущуюся пассивность игрока, в то время как это подготовка контратаки. В любом случае атака предпочтительнее, так как именно атакующий навязывает свой темп, комбинацию технических и тактических приемов в игре.

При комбинации тактических элементов важно научить занимающихся быстро и правильно выходить к сетке и стараться отбивать волан как можно ближе к верхнему краю сетки, не давая волану опуститься слишком низко.

Тактика парной игры

Парный бадминтон в исполнении тактических приемов сложнее, чем одиночный. Занимающиеся, осваивая тактику парной игры должны понять, что победу в паре приносит не технические навыки, а согласованная комбинационная игра.

При обучении тактики парной игры занимающимся необходимо знать тактику перемещений и виды расстановок партнеров, а также иметь представление о тактических приемах подачи в парной игре.

Тактика перемещений при парной игре заключается в так называемом «принципе ракетки» или «правиле компаса». Партнеры двигаются на поле, представляя, что находятся на разных концах компасной стрелки.

Различают три вида расстановки партнеров в парной игре: параллельная (партнеры находятся на середине своего поля параллельно сетке), перпендикулярная (партнеры располагаются перпендикулярно сетке друг за другом) и промежуточная. Выбор расстановки зависит от выбранной тактики.

Необходимо помнить, что в основе игровой тактики парной игры должно быть использование комбинаций расстановки в зависимости от игровой ситуации. При выборе атакующей тактики лучшей позицией будет перпендикулярная расстановка. Защищаясь, партнеры, чаще занимают позицию рядом друг с другом.

На практике в игре наиболее часто встречается промежуточная стадия. При этом, перемещаясь по площадке для занятия той или иной позиции, следует придерживаться «правила компаса», соблюдать постоянное расстояние между двигающимися игроками, располагаясь симметрично по отношению к центру поля.

Тактика направления ударов в зависимости от расстановки соперников заключается в

следующем: при параллельной расстановке противников целесообразно бить в центр между ними, при перпендикулярной – нападать по боковым линиям.

В основе выбора тактики в подаче лежит короткая низкая подача, которая значительно уменьшает вероятность атакующих действий противника.

Высокая атакующая и плоская подачи должны периодически сменять низкую подачу. Такая тактика не позволит противнику расслабиться и будет держать его в постоянном напряжении. Высокую атакующую подачу лучше всего посылать в дальние углы, а плоская подача бывает особенно эффективна, если она выполняется из ближнего угла от боковой линии.

#### *14.5 Теоретическая подготовка.*

Теоретическая подготовка направлена на овладение системой знаний мировоззренческого, общенаучного и специально-прикладного характера, необходимых для всестороннего развития и формирования полноценной личности спортсмена, а также обеспечения постоянного роста его спортивного мастерства.

Общее представление и небольшой объем знаний по многим вопросам юные спортсмены получают уже на начальном этапе обучения. С ростом мастерства на разных этапах подготовки возникает необходимость в более широком освещении и глубоком понимании проблем. Наиболее полно раскрываются и освещаются теоретические вопросы в группе совершенствования спортивного мастерства.

Для сообщения теоретических сведений используются различные формы: рассказ, объяснение, беседа, по отдельным вопросам - лекции с демонстрацией наглядных пособий. Они являются частью тренировочного занятия, их продолжительность определяется объемом информации.

#### *14.6. Психологическая подготовка*

Психологическая подготовка подразделяется на: общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

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

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игре) состоит в следующем:

- 1) осознание игроком задач на предстоящую игру;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура, покрытие и т.п.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый бадминтонист испытывает перед игрой, да и во время игры сложно эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме.

Одни бадминтонисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни бадминтонисты в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние игровой готовности;
- 2) предстартовая лихорадка;
- 3) предстартовая апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

Имеется еще множество промежуточных предыгровых состояний.

Преодоление отрицательных эмоций, состояние их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

учащийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т. п.

применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности; увеличить общую продолжительность разминки;

произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

применение сильных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающего или возбуждающего воздействия; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;

воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения.

Успех выступления бадминтониста в соревнованиях во многом зависит от умелого управления игрой со стороны тренера. Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку.

Разминка имеет большое значение, как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения вырабатываемости.

Разминку бадминтонист должен проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20-30 мин, другому - 10 мин. Обязательно включить в разминку несколько беговых упражнений. Закончить разминку необходимо за 5-8 мин до игры.

Очень важно перед игрой провести 2-3 минутную беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь ободряющее, мобилизующее.

В процессе игры возникают множество моментов, ситуации, которые требуют оперативного вмешательства тренера: внести некоторые коррективы в действия игрока, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника; акцентировать внимание игрока на определенных действиях соперника как в защите, так и в нападении и т. п. Для этого тренер использует перерывы, предусмотренные правилами игры и другие приемы «психологической защиты» в игре.

Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игрока, для поднятия морального духа и т. д.

Во всех случаях, разговор тренера со спортсменом, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный.

## 15. Учебно-тематический план

## Приложение 4

## 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 занятиях физической культурой и спортом	13-20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13-20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	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	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	14-20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14-20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>600/966</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание 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	70/107	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова.

	техники вида спорта			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 спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>1200</b>		
	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/неотренированность	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 спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>600</b>		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	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	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	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	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	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 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**

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по виду спорта бадминтон относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лица, желающие пройти спортивную подготовку, должны 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» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «бадминтон» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бадминтон».

В соответствии с всероссийским реестром видов спорта в бадминтон включены четыре спортивные дисциплины: одиночный разряд, парный разряд, смешанный парный разряд, командные соревнования. Соревнования в дисциплине одиночный разряд – это соревнования, где определяется победитель в игре один на один соответствующего пола и возраста.

Парный разряд – это соревнования, в которых в игре встречаются две пары соперников соответствующего пола и возраста.

Смешанный парный разряд – соревнования, в которых в каждой игре встречаются две пары соперников, каждая из которых состоит из мужчины и женщины соответствующего возраста.

Командные соревнования – соревнования, в которых учитываются результаты встреч участников сборной команды в соответствии с положением о соревнованиях.

На этапе начальной подготовки учебно-тренировочная направленность спортивной подготовки соответствует спортивной дисциплине одиночный разряд.

Спортивная подготовка в парном разряде и в смешанном парном разряде осуществляется начиная с учебно-тренировочного этапа, после освоения обучающимися основ техники бадминтона.

В спортивных дисциплинах парного разряда и смешанного парного разряда учитываются следующие особенности:

- особенности тактической подготовки;
- командное взаимодействие с партнером (слаженность действий);
- особенности в правилах проведения соревнований парных разрядов;
- факторы, влияющие на формирование пары (межличностные отношения, психологическая совместимость, личностные качества);

Для обеспечения спортивной подготовки в парных спортивных дисциплинах используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение обучающихся, наиболее соответствующих для достижения высоких спортивных результатов в парных дисциплинах.

Система отбора включает:

- а) тестирование с целью определения уровня их технической подготовленности;
- б) определение индивидуальных психологических качеств, личных отношений в коллективе;
- в) предварительное комплектование пар и смешанных пар для дальнейшей спортивной подготовки.

Начиная с учебно-тренировочного этапа планируется осуществление теоретической, тактической, технической подготовки при парной игре. В ходе учебно-тренировочного процесса в случае необходимости производится ротация игроков в парах.

Обучающиеся, не прошедшие отбор для участия в парных спортивных дисциплинах, продолжают подготовку в одиночном разряде.

Бадминтон относится к игровым ациклическим сложно-координационным видам спорта. К отличительным особенностям бадминтона относятся следующие признаки:

взрывной характер и быстрота передвижений;

скоростно-силовой характер выполнения технических приемов с максимальным сокращением подготовительных действий;

высокий уровень зрительной концентрации на действиях соперника и движении волана;

быстрота мышления и принятия игровых решений;

высокий уровень развития двигательных и координационных навыков и умений, физических качеств и способностей

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта бадминтон учитываются при составлении учебно-тренировочных планов, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) и при формировании календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий спортивной школы на учебный год.

Учебно-тренировочный процесс проходит в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки в течении всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель учебно-тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель - по индивидуальным планам спортивной подготовки, в период организации летних оздоровительных лагерей, на учебно-тренировочных сборах в каникулярный период и во время самостоятельной работы обучающихся.

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

### **17. Материально-технические условия реализации Программы:**

Требования к материально-техническим условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по бадминтону предусматривают:

наличие игрового зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий

и обратно лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;

обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих обучение по

дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в период проведения спортивных мероприятий.

медицинское обеспечение лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Перечень оорудования, необходимого для прохождения спортивной подготовки указан в таблице 19.

Таблица 19

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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Волан для бадминтона (перьевой)	штук	960
2.	Волан для бадминтона (пластиковый)	штук	240
3.	Обмотка для ракеток	штук	50
4.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
5.	Станок для натяжки ракеток	штук	1
6.	Струна для натяжки ракеток	комплект	30
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	7
8.	Перекладина гимнастическая	штук	1
9.	Ракетка для бадминтона	штук	10
10.	Сетка для бадминтона	комплект	2
11.	Скамейка гимнастическая	штук	3
12.	Стенка гимнастическая	штук	3
13.	Стойки для бадминтона	комплект	2
14.	Барьер легкоатлетический	штук	8
15.	Барьер низкий	штук	8
16.	Координационная лесенка для бега	штук	5
17.	Мат гимнастический	комплект	4
18.	Перекладина гимнастическая	штук	1
19.	Скамейка гимнастическая	штук	3
20.	Стенка гимнастическая	штук	3
21.	Степ-платформа	штук	5
22.	Утяжелители для ног	комплект	10
23.	Фишка (конус)	штук	30
24.	Эспандер ленточный	штук	10
25.	Эспандер трубчатый с резиновыми ручками	штук	5

Перечень спортивного инвентаря, передаваемого в индивидуальное пользование и перечень спортивной экипировки указаны в таблице 20 и в таблице 21.

Таблица 20

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

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

## 18. Кадровые условия реализации Программы:

18.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), 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).

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).

Требования к квалификации тренеров-преподавателей	Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя
Требования к опыту практической работы	Не менее двух лет работы по профилю профессиональной деятельности для занятия должности «старший тренер-преподаватель»
Особые условия допуска к работе	Отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации  Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) Прохождение инструктажа по охране труда
Требования к профессиональному	С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет

развитию	Должность «старший тренер-преподаватель» применяется при наличии результатов достижений предыдущих лет по практике и организации работы в случае исполнения работниками дополнительных трудовых действий, связанных с координацией работы не менее двух тренеров - преподавателей и (или) иных специалистов
----------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

19. Информационно-методические условия реализации Программы:

1. Федеральный закон от 14.12.07 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) [электронный ресурс]. Режим доступа: [http://zakonrf.net/o\\_fizicheskoy\\_kulture\\_i\\_sporte\\_v\\_rf/tekst.htm](http://zakonrf.net/o_fizicheskoy_kulture_i_sporte_v_rf/tekst.htm).

2. Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

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

5. Приказ Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 г. N 1114 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон».

6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 г. № 880 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бадминтон».

7. В.Н. Платонов, Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте, том I, 2021 – 591 с.

8. В.Н. Платонов, Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте, том II, 2021 – 1199 с.

9. Под ред. Г.А. Макаровой, Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов, 2022 – 511 с.

10. Е.А. Гаврилова, Безопасный спорт, 2022 -511 с.

Суслов, Ф.П. Современная система спортивной подготовки / Ф. П. Суслов, В. Л. Сыч. – М.: Владос-Пресс, 2002. – 213 с.

11. Щербаков, А. В. Игра бадминтон : учеб.-метод. пособие / А. В. Щербаков, Н. И. Щербакова. – М.: Советский спорт, 2010. – 156 с.

*Перечень Интернет-ресурсов*

1. [www.russianbadminton.ru](http://www.russianbadminton.ru) – официальный сайт ВФБ.

2. [www.worldbadminton.com](http://www.worldbadminton.com) - международный бадминтонный портал.

3. [www.intbadfed.org](http://www.intbadfed.org) - официальный сайт всемирной федерации бадминтона.

*Перечень аудиовизуальных средств*

1. Демонстрация учебных фильмов.

2. Плакаты, схемы, содержащие наглядную информацию о том или ином виде подготовки

3. Учебный фильм «Азбука волана», год выпуска 2011.

