



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШОР
«Юность-Метар» г. Челябинска
С.В.Пруцков
Приказ №02-02/20-1 от 25.04.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ»

(этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства)

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» в МБУ ДО «СШОР «Юность-Метар» (далее – Учреждение)
2. Целями программы являются:
 - обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022г. № 995 (далее – ФССП);
 - достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
 - всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
 - совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
 - подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12-25
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной	2-5	12	10-20

Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	1-5
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1-5

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» (с учетом приложения № 2 к ФССП):

К выполнению тренировочного плана (тренировочной работы) допускаются исключительно спортсмены, прошедшие медицинское освидетельствование (диспансеризацию или углублённое медицинское обследование), не имеющие медицинских противопоказаний к планируемой тренировочной нагрузке, имеющие соответствующую спортивную квалификацию и успешно прошедшие подготовку на предшествующем этапе. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки отражены в таблице № 2.

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

5.. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон»

5.1. учебно-тренировочные занятия групповые, индивидуальные, смешанные и иные;

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

Таблица № 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					

1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14

2. Специальные тренировочные мероприятия

2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и(или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-

	период			
2.5	Просмотровые тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

5.3. Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «бадминтон»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (с учетом приложения № 4 к ФССП).

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признаётся нацеленное на победу в одиночном, парном или смешанном разрядах игр. Единицей измерения объёма соревновательной деятельности является игровая встреча, целью которой является содержание победы над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физических способностей спортсмена.

Таблица № 4

Виды 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

Рекомендуемые объемы реализации учебно-тренировочного процесса.

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

групп.

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

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

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

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

5.4. Иные виды (формы) обучения – самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий, инструкторская практика, судейская практика, интегральная подготовка.

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.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Во всех периодах годичного цикла в бадминтоне присутствуют все виды подготовки, их соотношение и, главное, формы значительно отличаются. Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	12	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		14 - 28	12 - 24		6 -12		6 - 12
		1.	Общая физическая подготовка	68	112	94	92
2.	Специальная физическая подготовка	28	50	68	86	196	236
3.	Спортивные соревнования	-	-	52	72	94	212
4.	Техническая подготовка	50	96	120	130	214	248
5.	Тактическая подготовка	22	54	62	80	110	130
6.	Теоретическая подготовка	12	20	18	24	36	48
7.	Интегральная подготовка	42	64	62	64	94	124
8.	Психологическая подготовка	4	8	16	24	48	74
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	6	8	8	8	12
10.	Инструкторская практика	-	-	4	12	10	12
11.	Судейская практика	-	-	4	12	8	12
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	6	6	8	8	18
13.	Восстановительные мероприятия	-	-	6	12	18	36
Общее количество часов в год		234	416	520	624	936	1248

7.Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; 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	
2.	Здоровьесберегающая деятельность		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие	

		вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;	
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; знание и соблюдение основ спортивного питания; формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом;	
	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	
3.3.	Проведение	23 февраля – День защитника Отечества	февраля

	физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	12 апреля – День космонавтики	апрель
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
		22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
		4 ноября – День народного единства	
		9 декабря – День Героев Отечества	
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	
3.5.		Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность	
1.1.	Осуществление профориентационной деятельности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
1.2.	Посещение объектов спорта, физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований	по отдельному графику
1.3.	Организация встреч с известными спортсменами	в течение года
2.	Здоровьесберегающая деятельность	
2.1.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на	ежемесячно в течение года
2.1.1.	формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)	
2.1.2.	осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья	
2.1.3.	формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, умения управлять собственным эмоциональным состоянием	
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	в течение года
2.2.1.	формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной	

	активностью и занятием избранным спортом	
2.2.2.	обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма	
2.2.3.	знание и соблюдение основ спортивного питания	
2.2.4.	формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом	
3.	Патриотическое воспитание	
3.1.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	
3.1.1.	23 февраля – День защитника Отечества	февраль
3.1.2.	12 апреля – День космонавтики	апрель
3.1.3.	9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
3.1.4.	22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
3.1.5.	4 ноября – День народного единства	ноябрь
3.1.6.	9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года
3.3.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года
4.	Развитие творческого мышления	
4.1.	Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях	в течение года
4.1.1.	развитие изобретательности и логического мышления	
4.1.2.	развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи	
4.1.3.	развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).	
4.1.4.	развития навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний)	
5.	Нравственное воспитание	
5.1.	Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
5.2.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	в течение года

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

План направлен на решение следующих задач:

- 1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- 2) 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 тренировочный процесс;
- 3) раскрытие перед занимающимися бадминтонов молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

4) формирование у занимающихся бадминтоном молодых людей 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;

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

6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты «Честная игра» (приложение 1 к плану)	1-2 раза в год	Тренеру обязательно составлять отчет о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Проведение теоретического занятия согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка Лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») (приложение 2 к плану)	1 раз в месяц	Тренер должен научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹	1 раз в год	Обучающийся (спортсмен). Прохождение онлайн-курса –это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на Образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	6. Родительское собрание «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Тренеру включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей

			пользоваться Сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение 2 к плану). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения 3 и 4 к плану). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	7.Семинар для тренеров «Виды нарушений Антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно - тренинговочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение 1 к плану) Обязательное предоставление Отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса –это неотъемлемая часть системы антидопингового образования спортсмена. Ссылка на Образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	3.Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА. Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4.Семинар для тренеров, «Виды нарушений Антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Тренеру включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей

			пользоваться Сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение 2 к плану). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение 3 и 4 к плану). Обязательное предоставление Краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса –это неотъемлемая часть системы антидопингового образования спортсмена Ссылка на Образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2.Семинары: - «Виды нарушений Антидопинговых правил»; - «Процедура допинг-контроля»; - «Подача запроса на ТИ»; - «Система АДАМС».	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

9. Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода подготовки тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Все обучающихся должны освоить некоторые навыки учебно-тренировочной работы и навыки судейства соревнований (таблица 5).

Инструкторская практика по учебно-тренировочной работе предусматривает последовательное освоение следующих навыков и умений.

- Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Составить конспект и провести разминку в группе.
- Определить и исправить ошибку в выполнении упражнений у товарища по команде.
- Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощников тренера-преподавателя, судей. Лицам до 16-летнего возраста, прошедшим соответствующую подготовку и имеющим практику судейства соревнований по избранному виду спорта присваивается категория «юный судья».

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия

следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсмена наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны научиться под руководством тренера-преподавателя проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Для этого им необходимо изучать разделы судейских правил по избранному виду спорта.

Основными разделами для изучения лицами, проходящими спортивную подготовку, являются: оценка техники избранного вида спорта; судьи и официальные лица.

Во время прохождения подготовки на учебно-тренировочном этапе необходимо научить спортсменов самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Таблица № 5

Этапы спортивной подготовки	Наименование тем	Количество часов
Этап начальной подготовки	- проведение разминки; - помощь тренеру – преподавателю в уборке спортивного инвентаря;	9 – 12
Учебно-тренировочный этап	- проведение разминки, - привлечение в качестве помощников тренера-преподавателя для проведения учебно-тренировочных занятий; - составление комплексов ОФП и СФП; -составление конспекта учебно-тренировочного занятия; -ведение дневника учебно-тренировочных занятий.	72 - 110
Этап совершенствования спортивного мастерства и Этап высшего спортивного мастерства	-проведение разминки; -составление комплексов о ОФП и СФП; -привлечение в качестве помощников тренера-преподавателя для проведения учебно-тренировочных занятий; -составление конспекта учебно-тренировочного занятия; -правила проведения соревнований; -изучение особенностей судейства по избранному виду спорта; -участие в судействе соревнований; -основы организации и проведения соревнований; -оформление судейской документации; -ведение дневника тренировок;	185-282

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

Медико-педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза в год, в начале и в конце тренировочного года.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности:

- бег 30м, 100 и 1000м,
- прыжки в длину с места,
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок. Рекомендуется регистрировать параметры тренировочного процесса: средства подготовки (общая физическая подготовка-ОФП, специальная физическая подготовка СФП, соревновательная подготовка, тактическая подготовка-ТП); время и объём тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путём подсчета пульсовых ударов области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30с., с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию.

Направленность тренировочных нагрузок с учётом основных путей энергообеспечения (таблица № 6).

Таблица № 6

ЧСС (уд./мин.)	направленность
100-130	аэробная (восстановительная)
140-170	аэробная (тренирующая)
160-190	анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	алактатная-анаэробная (скорость-сила)

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

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок (таблица № 7).

Таблица № 7

Интенсивность	ЧСС уд./10с.	уд./мин
максимальная	30 и более	180 и более

большая	29-26	174-156
средняя	25-22	150-132
малая	21-18	126-108

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

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:

$$R = ((P1 + P2 + P3) - 200) / 10$$

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе (таблица № 8).

Таблица № 8

Качественная оценка	индекс Руффье
отлично	2 и менее
хорошо	3-6
удовлетворительно	7-10
плохо	11-14
очень плохо	15-17
критическое	18 и более

Врачебный контроль предусматривает:

- диспансерное обследование 2-4 раза в год,
- дополнительные медосмотры с включением тестирования физической работоспособности перед участием в соревнованиях и после перенесенной болезни или травмы,
- санитарно-гигиенический контроль за местами тренировок, соревнований, инвентарём, одеждой, обувью и др.,
- контроль за средствами восстановления.

Восстановительные мероприятия (таблица № 9):

Таблица № 9

Этапы спортивной подготовки	Средства восстановления	Количество часов
Этап начальной подготовки	Активный и пассивный отдых. Специальные средства: • Педагогические-использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; переключение с одного упражнения на другое; варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями.	9-12
Учебно-	Активный и пассивный отдых. Специальные средства: • Педагогические-использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; переключение с одного упражнения на другое; варьирование продолжительности и характера	16-32

тренировочный этап	отдыха между отдельными упражнениями; тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками. • Психологические-приёмы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации, благоприятный психологический климат. • Медико-биологические - рациональное питание, физиотерапевтические средства, фармакологические препараты.	
Этап совершенствования спортивного мастерства и Этап высшего спортивного мастерства	Активный и пассивный отдых. Специальные средства: • Педагогические-использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; переключение с одного упражнения на другое; варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями; тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками. • Психологические-приёмы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации, благоприятный психологический климат • Медико-биологические-рациональное питание, физиотерапевтические средства, фармакологические препараты. • Физические-массаж, суховоздушная и парная бани, гидропроцедуры, электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия.	52-84

III. Система контроля

11. Требования к результатам прохождения Программы

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники избранного вида спорта;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бадминтон» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

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

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 избранного вида спорта;
- 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 мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы

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

Методика тестирования и оценки показателей по общей физической подготовке на каждом этапе.

Программа тестирования включает:

- бег 30 м со старта;
- непрерывный бег в течение 5 минут;
- челночный бег 3х10 м;
- прыжок в длину с места;
- подтягивание в висе на перекладине;
- бросок набивного мяча;
- наклон вперед;
- поднимание туловища из положения лежа.

Организация и проведение тестирования.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся.

Бег 30 м с высокого старта. Проводится по дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-ти минутной разминки – старт.

Непрерывный бег 5 минут. Условия проведения те же. Учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен за 5 минут бега.

Челночный бег 3х10 м, с. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-ти метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см и центром на черте. На дальний полукруг за финишной чертой кладут деревянный кубик (5 см³). Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней финишной черте, пробегаая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

Прыжок в длину с места. Выполняют толчком двух ног от линии до края на покрытии, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют рулеткой.

Прыжок вверх. Выполняется только с толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалакова.

Подтягивание в висе на перекладине. Учитывается количество раз. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

Бросок набивного мяча (вес 1-2 кг), вперед из-за головы. Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старта положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряют рулеткой.

Наклон вперед. Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев

рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая - вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат - со знаком «+», если выше - со знаком «-». Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

Поднимание туловища. Выполняется из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90°, руки – за головой. За 30 сек. Определяется количество подъемов туловища. При выполнении локтевыми суставами рук необходимо коснуться колен, при опускании туловища лопатки спины касаются поверхности мата.

Оценки результатов тестирования.

В таблице № 10 дан перечень обязательных (++) и дополнительных (+) упражнений для тестирования. В зачёт спортсменам идут результаты выполнения 5 обязательных и 3 дополнительных тестов.

Таблица № 10

Бег 30м	Непрерывный бег 5мин.	Бросок набивного мяча	Челночный бег 3х10 м	Прыжок в длину с места	Прыжок вверх	Подтягивание на руках (юноши)	Подтягивание из виса лежа (девушки)	Наклон вперед	Поднимание туловища из положения лежа
++	++	++	++	++	+	+	+	+	+

Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения.

Виды контроля спортивной подготовки отражены в таблице № 11.

Таблица № 11

Виды контроля	Контроль за эффективностью деятельности		Контроль за качеством состояния	
	соревновательной	тренировочной	Подготовленности спортсменов	Внешней среды, определенной факторами
Этапный	анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапа спортивной подготовки	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки	анализ показателей аттестационно-педагогических измерений на конец этапа подготовки	<u>климатическими:</u> температура, влажность. <u>инфраструктуры:</u> инвентарь, оборудование, покрытие и пр. <u>организационными:</u>

Текущий	оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле	оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного процесса	условия для проведения тренировочного занятия, психолого-педагогическое, медико-биологическое сопровождения и пр.
Оператив-ный	оценка показателей каждого соревнования	оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного занятия.	оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до и после тренировочной нагрузки	<u>социальными</u> : воздействие ближайшего окружения, поведением зрителей и пр.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности-оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, тактических действий (объем тактических приёмов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами спортивной медицины.

Форма, периодичность и порядок проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация - это любой вид аттестации обучающихся образовательной организации, кроме государственной итоговой аттестации.

Целями промежуточной аттестации являются:

- обеспечение социальной защиты обучающихся, соблюдения прав и свобод в части регламентации учебно-тренировочной загруженности в соответствии с санитарными правилами и нормами, уважение их личности и человеческого достоинства;
- установление промежуточного уровня теоретических знаний, практических умений и навыков по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технической подготовке, тактической подготовке;
- контроль за выполнением обучающимся дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам спорта, соотнесение выявленного уровня с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки.

Основными формами промежуточной аттестации являются:

- зачет;
- сдача нормативов по ОФП, СФП, технической подготовке, тактической подготовке,

теоретической подготовке);

- результаты выступления обучающихся в спортивных мероприятиях и
- выполнение спортивных разрядов и получение спортивных званий.

Промежуточная аттестация проводится Образовательной организацией не реже одного раза в год.

Форма, периодичность и порядок проведения промежуточной аттестации устанавливается в организации ежегодно.

Обучающиеся образовательной организации допускаются к промежуточной аттестации по решению педагогического совета.

Иностранные граждане, обучающиеся в образовательной организации в соответствии с договором, а также лица без гражданства, беженцы и вынужденные переселенцы допускаются к промежуточной и итоговой аттестации на общих основаниях.

От промежуточной аттестации на основании решения педагогического совета могут быть освобождены обучающиеся:

а) являющиеся кандидатами в спортивные сборные команды Российской Федерации по видам спорта,

б) являющиеся победителями (призерами) всероссийских и (или) международных официальных спортивных соревнований.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий учебно-тренировочный год допускается по решению педагогического совета с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

Список освобожденных обучающихся от промежуточной аттестации, а также переносе сроков для обучающихся утверждается приказом руководителя Образовательной организации.

Расписание проведения промежуточной аттестации, состав аттестационных комиссий доводятся до сведения тренеров-преподавателей, обучающихся и их родителей (законных представителей) не позднее чем за две недели до начала промежуточной аттестации.

Нормативы для каждого этапа спортивной подготовки по виду спорта разрабатываются тренерами-преподавателями совместно с инструкторами-методистами Образовательной организации.

Итоги промежуточной аттестации оцениваются как «зачет», «незачет», «переведен», «не переведен».

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки с учетом приложений №№ 6-9 к ФССП и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП отражены в таблицах №№ 12-15.

13. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «бадминтон»

Таблица № 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
			не менее		не менее	

1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	с м	+1	+3	+2	+3
1.4.	Прыжок в длину с местатолчком двумя ногами	с м	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Метание волана	м	не менее		не менее	
			3		5	4
2.2.	Бег 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			3,1	3,4	-	-
2.3.	Челночный бег 6х5 м	с	не более		не более	
			-	-	15,6	15,8
2.4.	Прыжки через скакалку за 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			40	35	-	-
2.5.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее		не менее	
			-	-	75	65

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

Таблица № 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег 400 м	с	не более	
2.2.	Челночный бег 6х5	с	не более	
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2.4.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее	

3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода обучающихся на учебно-тренировочный этап спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон»		
Этап спортивной подготовки	Период обучения на этапах спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до трех лет	спортивный разряд «третий юношеский спортивный разряд»
	свыше трех лет	спортивный разряд «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 № 14

№	упражнения	Единица измерения	норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30м	с	4.7	5.0
1.2	Бег на 2000м	мин,с	8.10	10.0
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	36	15
1.4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+11	+15
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	215	180

2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжки через скакалку за 45 с	Количество раз	115	105
2.2	Челночный бег 6х5м	с	13.1	13.2
2.3	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1мин)	Количество раз	35	31
3.Уровень спортивной квалификации				
спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

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

Таблица № 15

№	упражнения	Единица измерения	норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30м	с	4.7	5.0
1.2	Бег на 2000м	мин,с	8.10	10.00
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	36	15
1.4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+11	+15
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	215	180
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжки через скакалку за 1 мин	количество раз	125	115
2.2	Челночный бег 5х6м	с	13.0	13.1
2.3	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	количество раз	125	115
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1	спортивное звание «мастер спорта России» или спортивное звание «мастер спорта России международного класса»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «бадминтон»

16. Рекомендации по планированию спортивной подготовки:

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам, этапам и недельным микроциклам - основным структурным блокам планирования.

Подготовительный период

Как правило, подготовительный период делится на два периода: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Основной задачей общеподготовительного периода является создание условий для достижения занимающимися наилучшей спортивной формы с предварительным созданием прочного фундамента, а именно: всесторонняя физическая подготовка занимающихся, развитие физических и морально-волевых качеств бадминтонистов, специальная физическая подготовка.

Задачей специально-подготовительного периода является подведение спортсмена к пику спортивной формы; дальнейшее совершенствование техники и тактики игры; подготовка к

предстоящим соревнованиям, приобретение соревновательного опыта в тренировочных подводящих соревнованиях и турнирах.

Соревновательный период.

Задачей этого периода является достижение спортсменами наилучших и стабильных спортивных результатов. В этот период решаются задачи совершенствования технико-тактического мастерства, дальнейшее совершенствование специальных физических качеств, повышение уровня теоретических знаний. При этом подготовка к соревнованиям ведется с учетом особенностей их проведения (программы, условий, временных и климатических и т.п.) Учебно-тренировочная работа строится в этот период с учетом особенностей предстоящих соревнований.

Первые игры являются проверкой качества проверенной работы в подготовительном периоде. По результатам этих игр выявляются недостатки в подготовленности спортсмена, на основании которых строится дальнейшая подготовка бадминтониста. При этом каждое соревнование необходимо рассматривать как ступень к достижению более высоких результатов в последующих соревнованиях.

Переходный период.

Основными задачами переходного периода являются активный отдых, укрепление здоровья, совершенствование общей физической и технической подготовки. Этот период, как правило, в бадминтоне длится с июля по август включительно.

В зависимости от уровня подготовленности спортсмена и графика его участия в соревнованиях годичный тренировочный процесс может быть разбит на два или более циклов подготовки, который также состоит из трех вышеназванных периодов с несколько сокращенным переходным периодом.

Во всех периодах годичного цикла в бадминтоне присутствуют все виды подготовки, но их соотношение, а главное формы значительно отличаются. Длительность каждого подготовительного и соревновательного периода устанавливается с учетом календарного плана соревнований, в которых планируется участие спортсмена.

Этап начальной подготовки.

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых технических элементов и навыков игры. По окончании годичного цикла тренировки юные бадминтонисты должны выполнить нормативные требования физической подготовленности.

Основная задача на этом этапе – воспитывать интерес к занятиям бадминтоном в повседневной жизни. Тренировка должна быть увлекательной и многообразной. Следует формировать целостные двигательные конструкции базовой техники, применять тактические задания с использованием освоенных технических элементов. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию. Начать ознакомление со специальными теоретическими знаниями по бадминтону. Проводить всестороннюю физическую подготовку. Главный акцент сделать на воспитании скоростных и координационных способностей. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать аэробную выносливость. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок.

Основные направления этапа начальной подготовки.

1. Воспитывать интерес к занятиям спортом, организованность и дисциплинированность.
2. Научить правильному способу держания ракетки и исходным положениям при выполнении различных ударов. Научить базовой технике выполнения ударов, комбинаций и передвижений.
3. Проводить соревнования и тактические упражнения с использованием пройденных технических элементов. В конце возрастного периода сделать расстановку занимающихся по двум основным стилям игры: атакующему и защитному.
4. Использовать оптимальный период для развития подвижности в различных звеньях опорно-двигательного аппарата.

5. Совершенствовать скорость и точность реакции бадминтонистов на внутренние и внешние раздражители.
6. Повышать интерес занимающихся к занятиям по физической подготовке.
7. Сформировать у обучающихся правильное представление о роли общей физической подготовки для технического совершенствования и здоровья.

Учебно-тренировочный этап **(этап начальной специализации)**

На этапе начальной специализации годичный цикл состоит из подготовительного и соревновательного периодов. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные бадминтонисты обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

На этом этапе необходимо провести распределение спортсменов по стилям игры. Начать подготовку в соответствии с особенностями стиля, не забывая при этом о технической подготовленности. Формировать и совершенствовать ключевые элементы стиля.

Следует постоянно увеличивать объем заданий по тренировке техники комбинаций, применять упражнения в парной игре. Развивать творческое мышление, овладевать теоретическими знаниями, непосредственно связанными со спортивной тренировкой.

Проводить всестороннюю физическую подготовку, основное внимание уделять воспитанию гибкости и ловкости. Совершенствовать скоростные способности (скорость и точность реакции, быстроту и темп движений). Повышать уровень скоростной и аэробной выносливости.

Основные направления учебно-тренировочного этапа.

1. Воспитывать сознательность и дисциплинированность.
2. Совершенствовать технику комбинаций и работы ног. Применять упражнения тактической направленности при игре в паре. К концу этапа овладеть основной техникой индивидуального стиля игры.
3. Использовать оптимальный период для развития скоростных способностей (скорость реакции, быстрота движений) и совершенствования механизма нервно-мышечной регуляции.
4. Увеличивать вариативность техники и тактики посредством самоконтроля и саморегуляции.
5. Ознакомить занимающихся с особенностями четырех основных стилей игры, повысить уровень их теоретических знаний по вопросам парной игры.

тренировочный этап.

Учебно-тренировочный этап **(этап углубленной специализации)**

При планировании нагрузки на данном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками, совершенствование творческого мышления.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов по сравнению с прошлым сезоном.

Окончательно определить основные компоненты стиля игры спортсмена. Формировать всестороннюю технику.

Этап спортивного совершенствования и этап высшего спортивного мастерства

Данные этапы характерны выработкой индивидуального стиля игры, где максимально используются индивидуальные особенности спортсмена. Техническая подготовка ведется с учетом сильных и слабых сторон. Физическая нагрузка направлена на подготовку к определенным соревнованиям. Увеличение интенсивности тренировочной нагрузки является

основным направлением в совершенствовании физических качеств и функциональных возможностей спортсмена. Этап спортивного совершенствования условно можно разделить на три фазы: *высших достижений, стабилизации и спада результатов*. Следует помнить, что в фазе высших достижений происходит резкое (часто двукратное и более) увеличение нагрузок, которое идет по всем направлениям. Очень важно, чтобы такой скачок нагрузок совпал с переходом бадминтониста в возрастной период, оптимальный для демонстрации наивысших достижений. В последующем, в фазе стабилизации результатов, на фоне снижения общего объема нагрузки происходит увеличение доли специальной интенсивной работы.

Планирование спортивной подготовки

Основным фактором, определяющим структуру большого цикла тренировки, является фазовость развития спортивной формы. Это значит, что длительность подготовительного периода определяется временем, необходимым для приобретения спортивной формы. Как правило, у спортсменов высокой квалификации подготовительный период более короткий, у спортсменов невысокой квалификации – значительно длиннее. Длительность соревновательного периода зависит от времени, в течение которого спортсмен способен поддерживать состояние спортивной формы. Спортсмен высокой квалификации участвует в большом количестве соревнований и может поддерживать спортивную форму на высоком уровне достаточно долго. Бадминтонист низкой квалификации не способен поддерживать спортивную форму в течение длительного срока, поэтому длительность соревновательного периода у таких спортсменов невелика. Продолжительность переходного периода определяется временем, которое необходимо для отдыха и восстановления.

Если законы спортивной периодизации на начальном этапе подготовки лишь намечаются, то чем выше спортивная квалификация, тем четче проявляются определенные закономерности в структуре тренировочного процесса. Каждый годичный цикл соответствует подготовке к определенным основным соревнованиям.

В настоящее время применяются три основных варианта построения круглогодичной тренировки:

1. Первый вариант-год составляет один большой макроцикл тренировки и делится на три периода: подготовительный, продолжительностью около шести месяцев; соревновательный- 4,5-5 месяцев; переходный-1 месяц. Этот вариант используется для спортсменов низших разрядов, для которых особенно важно иметь продолжительный подготовительный период, с тем чтобы обеспечить хорошую базовую физическую и техническую подготовку.

2. Второй вариант-год делится на два больших периода, каждый из которых имеет: подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Этот вариант используется в подготовке спортсменов более высокой квалификации, физически подготовленных, способных выдерживать большое количество соревнований.

Для спортсменов высокого класса, достигших результатов, близких к предельным для себя, может быть принят третий вариант годичного построения тренировки. Особенностью его является участие во многих соревнованиях в течение всего года. Тренировочная нагрузка носит поддерживающий (иногда развивающий) характер и чередуется с активным отдыхом.

Соревновательный период

Это этап реализации. Задачи соревновательного периода связаны с сутью данного этапа: бадминтонист должен показать чего он достиг в подготовительном периоде, реализовать свои физические, технические возможности в основных соревнованиях, которых может быть не больше двух-трех. Кроме того, задача этого этапа – сохранить спортивную форму, поддержать её на достигнутом уровне улучшив свои тактические возможности и приобретя соревновательный опыт.

Переходный период- первый период годичного цикла тренировки – длится от 1 до 2 недель. Второй переходный период по времени находится между двумя большими годичными циклами и длится 3-4 микроцикла. Переходный период-это время относительного отдыха. После напряженной тренировочной работы, большого количества соревнований наступает

естественный спад работоспособности, фаза временного снижения спортивной формы. Основная цель этого периода-подвести спортсмена к началу нового годовичного цикла полностью отдохнувшим, не снизившим уровня физических качеств и технических навыков. В переходный период подводятся итоги полугодия, года, вносятся корректировки в годовичные и многолетние планы.

Характеристика микроциклов.

Микроцикл является постоянно изменяющийся структурной единицей тренировочного процесса. Наиболее существенными, изменяющими структуру микроциклов являются следующие факторы и условия:

- 1 продолжительность микроцикла и его содержание;
- 2 определенное чередование нагрузок и отдыха;
- 3 тренировочный и общий режим спортсмена;
4. место микроцикла в общей системе построения тренировки.

В тренировочном процессе бадминтонистов можно применять несколько типов микроциклов: втягивающие, ударные, подводящее-моделирующие, соревновательные и восстановительные.

Втягивающий микроцикл, как правило, начинается тренировочной работой в мезоциклах, задача этих микроциклов –подготовить организм бадминтониста к выполнению больших нагрузок в подготовительном периоде. Характерной особенностью их является небольшая суммарная нагрузка.

Ударный микроцикл наиболее часто применяется в подготовительном периоде в сочетании с обычным тренировочным микроциклом. Основная задача ударного микроцикла – стимуляция и усиление ответных реакций организма. Большой суммарный объем, высокие тренировочные нагрузки-характерная особенность таких микроциклов.

Подводяще-моделирующий микроцикл используется на этапе непосредственной подготовки ксоревнованиям и носит сугубо индивидуальный характер как по содержанию, так и по нагрузке. Для некоторых спортсменов основным содержанием будет активный отдых, но, как правило, для большинства он протекает в форме соревновательных упражнений, настраивая организм спортсмена на соревновательный режим.

Соревновательный микроцикл, как и предыдущий, носит индивидуальный характер. Содержание и продолжительность его зависит от конкретных соревнований, конкретного спортсмена, поэтому для одних основным содержанием будут специальные упражнения, специальные задания, необходимые для данного спортсмена (например, корректирующие тренировки, восстановительные мероприятия), для других он будет носить соревновательный характер игры со спортсменами по стилю и технике близкими к конкретному сопернику. Суммарный объем нагрузки небольшой, работа, как правило, носит интенсивный характер.

Оптимизация тренировочной работы-залог успешной соревновательной деятельности и основная задача этого микроцикла.

Восстановительный микроцикл. Необходимость его обусловлена высокоинтенсивной предшествующей работой, и планируется он, как правило, после серии ударных микроциклов или напряженных соревнований. Малая суммарная нагрузка восстановительного МЦ позволяет всю тренировочную работу спланировать волнообразно, создать наиболее оптимальные условия для последующей, более напряженной работы.

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.

Для реализации этой цели необходимо:

- определить целевые показатели-итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и учебно- тренировочного

процесса на различных этапах и циклах подготовки;

- определить динамику параметров учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Многолетняя подготовка-единый учебно-тренировочный процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств, методов тренировки;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные (сенситивные) периоды;
- учет закономерностей возрастного и полового развития;
- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «бадминтон»

8-11 лет.

Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально.

Костная система находится в стадии формирования:

- окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани, поэтому необходимо неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке занимающихся;

- окостенение кисти и пальцев не завершено, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны.

Мышцы еще слабы, особенно мышцы спины, и не могут долго поддерживать тело в правильном положении, что может привести к плохой осанке и искривлению позвоночника, поэтому очень важны повседневные систематические специальные физические упражнения. В этом возрасте большое место занимает игра, содержание которой содержит действия и поступки, позволяющие воспитывать такие качества, как ловкость, сила, быстрота и координация движений, выдержка, настойчивость, смелость.

11-15 лет

Самым важным фактом является половое созревание, появляются различия в развитии мальчиков и девочек. Девочки заметно прибавляют в росте и весе, но уступают мальчикам в силе. Скорости и выносливости. После 14-15 лет девочки растут медленнее, а мальчики быстрее и они вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет. Физическое развитие неравномерно:

- если кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, то грудная клетка в развитии отстаёт;

- если сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, то диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии (следствие –временные расстройства кровообращения, повышается кровяное давление, головокружение, сердцебиение, временная слабость, головные боли и т.д.);

- нервная система не всегда может выдерживать длительные монотонные раздражители, поэтому часто переходит в состояние торможения или, наоборот в состояние сильного возбуждения.

Противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Наиболее приемлемы физические упражнения средней интенсивности при

относительно длительной мышечной работе.

15-18 лет.

К концу этого периода юноши и девушки достигают физической зрелости и их развитие малочем отличается от физического развития взрослого человека. Им доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «бадминтон» отображено в таблице № 16

Таблица № 16

Физические качества и телосложение	Уровень влияния*
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

*Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2-среднее влияние; 1-незначительное влияние.

Средства и методы спортивной тренировки.

Средства спортивной подготовки:

Основным средством тренировки и повышения работоспособности являются физические упражнения, которые подразделяются на общеподготовительные, специальные (или специально-подготовительные) и соревновательные упражнения.

Общеподготовительные упражнения предназначены для повышения уровня общей физической и всесторонней подготовленности спортсменов, развития физических качеств, развитие навыков и умений, формирования способностей, необходимых в избранном виде спорта.

Специальные упражнения близки к соревновательным, в большинстве случаев они моделируют и включают соревновательные действия. К ним относятся сходные с соревновательными упражнениями приёмы и действия, их имитация.

Соревновательные упражнения—основные средства спортивной тренировки, т.е. те упражнения, приёмы и действия, которые в соответствии с правилами выполняются на соревнованиях и тренировках по избранному виду спорта.

Методы спортивной тренировки:

В спортивной тренировке применяются различные методы, позволяющие чередовать работу и отдых, регулировать двигательную деятельность.

Непрерывный (равномерный) метод-непрерывное и продолжительное выполнение работы умеренной интенсивности для развития общей выносливости. Тренировка проводится на высоком функциональном уровне (ЧСС-140-160уд/мин), продолжительность работы значительно увеличивается (от 15-20мин до одного часа и более) интенсивность повышается умеренно.

Переменный метод-выполнение непрерывной работы в различном ритме и с изменяющейся интенсивностью, скоростью, темпом и мощностью, которая предъявляет повышенные требования к функциональным возможностям организма спортсмена. Этот метод позволяет варьировать динамику нагрузки и корректировать её, повышать интенсивность упражнений. Продолжительность работы значительная-от 30 до 120мин и более. При использовании этого метода совершенствуются аэробные и анаэробные процессы, способность противостоять утомлению. Разновидностью переменного метода является фартлек (игра скоростей) – интенсивный бег на средние и длинные дистанции по пересечённой

местности со сменой скоростей (рывками) на отдельных участках.

Повторный метод-многократное выполнение упражнений со строго дозированными нагрузками и отдыхом, обеспечивающим полное восстановление организма после занятий. Применяется в циклических и ациклических видах спорта для совершенствования скоростно-силовых качеств, специальной выносливости. Продолжительность упражнений – от нескольких секунд до минуты и более. Повторный метод оказывает существенное тренирующее воздействие на спортсменов.

Интервальный метод-повторение работы достаточно высокой мощности при определённых, регламентированных интервалах отдыха, не обеспечивающих полного восстановления работоспособности перед выполнением очередной серии упражнений, которые даются на фоне утомления. Тренировка способствует повышению подготовленности спортсменов за счёт использования функциональных резервов организма. Интенсивность упражнений равна 75-95% от соревновательных, отдых для спортсменов регламентируется временем восстановления ЧСС до оптимального. ЧСС может быть высокой-до 200 и более уд/мин, к концу паузы отдыха -120-140 уд/мин. Интервальный метод применяется во многих видах спорта для развития выносливости, силы, скоростной выносливости, быстроты. Интервалы отдыха распределяются на максимальные, минимальные и оптимальные в зависимости от их продолжительности. Максимальный или достаточный отдых способствует снятию утомления, позволяет увеличить нагрузку, при этом уменьшается общее тренировочное воздействие. Минимальный (жесткий) отдых даёт возможность применять очередную нагрузку на фоне значительного утомления, недовосстановления, без учёта функционального состояния организма. Такая тренировка может проводиться с хорошо подготовленными спортсменами. Оптимальные интервалы отдыха индивидуализированы, они позволяют тщательно регулировать нагрузку. Интервальная тренировка в оптимальном режиме предполагает контроль и самоконтроль над функциональным состоянием спортсменов. Интервальный метод способствует индивидуальному дозированию нагрузки, повышению тренированности, совершенствованию быстроты и выносливости.

Соревновательный метод предполагает выполнение упражнений и действий в условиях, моделирующих соревнования, содержащих элементы максимальных напряжений, что позволяет организму спортсмена адаптироваться к нагрузкам, которые имеют место во время выступлений или превышают их. Условия соревнований на тренировке, их моделирование (прикидки, контрольные тренировки) вызывают более глубокие функциональные сдвиги, которые воздействуют на психику спортсмена, приспособляют организм к будущим стартам. Этот метод успешно применяется в тренировочном процессе для развития психической устойчивости, формирования психической готовности к соревнованиям, сравнения своей подготовленности с подготовленностью соперников.

Игровой метод применяется при проведении тренировок со специально создаваемыми игровыми условиями, выполнении любых упражнений, приёмов и действий. Этот метод способствует развитию самостоятельности, повышает эмоциональное состояние, способствует совершенствованию физических и психических качеств (силы, выносливости, быстроты, внимания, скорости, реакции).

Особой формой организации спортивной тренировки является **круговая** тренировка, в основе которой лежит многократное последовательное выполнение простых упражнений на отдельных «точках» для развития силы, силовой выносливости, гибкости. Она позволяет с помощью различных тренажёров, приспособлений избирательно воздействовать на определенные группы мышц, недостаточно развитые для выполнения основных действий избранного вида спорта.

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

Общая физическая подготовка:

Общеразвивающие упражнения без предметов:

1. Упражнения для мышц плечевого пояса и шеи:

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

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

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

2. Упражнения для мышц туловища:

- Наклон вперед, назад, в стороны.

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

- Подъем туловища и ног из различных исходных положений.

3. Упражнения для мышц ног:

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения с предметами:

1. Упражнения с набивными мячами:

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

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

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

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

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

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

- Перебрасывание мяча на бегу, борьба за мяч.

2. Упражнения со скакалкой:

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

- Прыжки в полуприседе на двух ногах, со сменой ног. 3. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед.

- Беговые упражнения со скакалкой.

3. Упражнения с отягощениями (гантели, блины, набивные мячи, мешочки с песком):

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

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

- Подскоки, прыжки, бег с различными отягощениями.

- Полуприседы и приседы с мешочками с песком, блинами различного веса. 5. Выпрыгивания с набивным мячом из полуприседа; подскоки с набивным мячом.

4. Упражнения с партнером:

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

- Упражнение, в сопротивлении стоя, сидя лицом друг к другу; сгибание и разгибание

рук в упоре; подъем таза из упора лицом вниз и вверх, ноги в руках партнера.

- Сгибание и разгибание ног, стоя лицом друг к другу.
- Перетягивание, выталкивание и выпрыгивание с партнером, взявшись под локти.
- Прыжки и бег в сопротивлении, с помощью партнера и с использованием его веса

5. Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастической стенке, перекладине, коне, козле):

- Висы, лазания. Подтягивания, подъем согнутых и прямых ног, вращения ног.
- Размахивания, раскачивания, различные подъемы, соскоки.
- Простые и опорные прыжки через козла и коня с мостика в длину и высоту; запрыгивания и спрыгивания со снарядов на одну и две ноги.

6. Акробатические упражнения:

- Перекаты; кувырки вперед, назад, боком; длинные кувырки.
- Стойка на лопатках, голове и руках.
- «Мост» из положения, лежа на спине; вставание на «мост» наклон назад с помощью партнера; вставание с «моста».

7. Упражнения на расслабление мышц:

- Встряхивание рук и ног из различных и.п.- стоя. Сидя и лежа, в висе на гимнастической стенке.
- Напряжение (в течение 4-6 сек.) мышц рук и ног, а затем приведение их в пассивное состояние.
- Расслабление мышц в положении сидя и лежа.

8. Подвижные игры (соревновательно-игровые задания):

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

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

• Игра «Быстро по местам»:

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

Инвентарь: не требуется.

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

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

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

• Игра «Вызов номеров»:

Задачи: развитие скоростных качеств, воспитание ловкости, быстроты.

Инвентарь: набивные мячи или другие предметы для разметки дистанции.

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

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

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

мячей, броски в цель.

- **Игра «Цепочка»:**

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

Инвентарь: не требуется.

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

Побеждает команда, сумевшая запятнать больше игроков за указанное время.

- **Игра «Третий лишний»:**

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

Инвентарь: не требуется.

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

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

- **Спортивные игры и другие виды спорта:**

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

Специальная физическая подготовка:

Скоростные качества:

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

Приступая к выполнению скоростных упражнений, необходимо учесть следующие требования:

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

Простая и сложная двигательные реакции:

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

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

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

- *Сенсорный метод*. На начальном этапе тренирующиеся выполняют, например, атакующий удар по подвешенному волану с максимальной скоростью по сигналу. После

каждого выполнения тренер сообщает затраченное время. На тренировочном этапе выполняют тот же удар с максимальной скоростью. При этом тренер спрашивает у спортсмена время выполнения, а затем говорит ему действительный результат. Сопоставляя обе величины, спортсмен совершенствует умение точно воспринимать время. На этапе ССМ задается время выполнения удара. Это способствует совершенствованию управления быстротой реакции.

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

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

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

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

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

- выполнение различных ударов одновременно с двумя или тремя воланами;

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

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

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

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

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

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

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

Следует включать в тренировки поочередные ответы:

На смеш-короткие, плоские и высокие атакующие удары;

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

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

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

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

- прыжки со скакалкой на обеих ногах;

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

- ускорение с низкого старта (30м);

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

- то же, но определенный сигнал соответствует определенному направлению;

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

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

Скорость выполнения ударов.

Для того, чтобы сообщить ракетке высокую скорость, необходимы согласованная работы всех звеньев тела и завершающее усилие кисти. Существует целый ряд упражнений, которые способствуют увеличению скорости ударного движения:

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

Выполнять эти упражнения следует в переменном режиме работы.

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

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

Упражнения, способствующие развитию скоростно-силовых качеств.

- упражнения для развития стартового ускорения и увеличения скорости передвижения по площадке:
 - поднимание на носках с отягощением,
 - выпрыгивание с отягощением из полного и неполного приседа,
 - пружинящие приседания с отягощением со сменой ног в прыжке,
 - ускорение из основной позиции с отягощением в различных направлениях по сигналу.
- упражнения для увеличения силы основных мышц туловища, участвующих в выполнении удара:
 - наклоны с отягощением,
 - повороты туловища в наклоне с отягощением.
- упражнения для развития силы ударов с использованием набивных мячей:
 - выбрасывание мяча из-за головы вперед,
 - из наклона вперед, выбрасывание мяча назад,
 - выбрасывание мяча в стороны, из положения лежа,
 - подбрасывание и ловля мяча,
 - выбрасывание мяча 2 руками вперед из-за спины через голову.
 - выталкивание мяча от груди с шагом вперед,
 - выбрасывание мяча 1 рукой из-за головы с шагом вперед,
 - выбрасывание мяча 2 руками между ног назад,
 - выбрасывание мяча 2 руками из положения ноги на ширине плеч снизу вперед.

С использованием гантелей:

- подъем и поднимание рук над головой,
- сгибание и разгибание рук на уровне плечевого пояса,

- вращательные движения в кисти.

- упражнение для развития силы мышц плечевого пояса и подвижности суставов) с гантелями):

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

При выполнении упражнений бадминтонисту можно рекомендовать следующие режимы работы:

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

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

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

4.7. Учебно-тематический материал по теоретической подготовке

Теоретический материал распространяется на все этапы спортивной подготовки. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в форме бесед. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

4.7.1. Примерные темы теоретических занятий на этапе начальной подготовки (10-14час/год):

1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
2. История развития бадминтона.
3. Характеристика вида спорта.
4. Правила поведения в зале.
5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.
6. Основы техники настольного бадминтона и методики тренировки, терминология.

4.7.2. Примерные темы теоретических занятий на тренировочном этапе (18-28час/год):

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Бадминтон в России.
3. Влияние занятий спортом на строение и функции организма спортсмена.
4. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена.
5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.
6. Врачебный контроль и самоконтроль.
7. Основы техники и тактики избранного вида спорта.
8. Основы методики обучения и тренировки избранного вида спорта.
9. Основы методики тренировки.
10. Морально-волевая и интеллектуальная подготовка.
12. Психологическая подготовка.
13. Планирование и контроль тренировки бадминтониста.
14. Правила, организация соревнований и проведение соревнований по избранному виду спорта.
15. Спортивный инвентарь и оборудование.

Примерные темы теоретических занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства (24-68час/год):

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

Рекомендации по организации психологической подготовки:

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В группах спортивного совершенствования основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Основные методы и приёмы психологической подготовки:

- В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения, Главный метод воздействия-убеждение, воздействие на сознание спортсмена.

- Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача-снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия-косвенное внушение.

- Аутотренинг-самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии расслабления и покоя (релаксации) или в

состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психологического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы само регуляции.

- Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения-высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Требования техники безопасности, профилактика травматизма в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

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

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся СШОР с правилами безопасности при проведении занятий в залах, правилами пользования спортивным инвентарем.

Направления профилактики травматизма в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований:

- Правильная организация и проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований.
- Соответствующие санитарно-гигиенические условия в местах проведения занятий и соревнований.
- При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать-отменить занятие.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бадминтон» с учетом главы V ФССП относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;
- возраст обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «бадминтон» участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «бадминтон» не ниже 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 вида спорта «бадминтон».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

16. Материально-технические условия реализации Программы с учетом пункта 14 и приложений №№ 10-11 к ФССП для реализуемых этапов спортивной подготовки:

Спортивная школа осуществляет материально-техническое обеспечение спортсменов, проходящих программу спортивной подготовки, в том числе:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем;
- обеспечение спортивной экипировкой.

Спортивная школа для прохождения программы предоставляет:

- специализированный спортивный зал,
- тренажерный зал,

- сауна, раздевалки, душевые,
 - медицинский кабинет, 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 номер №61238.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для прохождения спортивно подготовки:

Перечень оборудования и спортивного инвентаря отображены в таблице № 17.

Таблица № 17

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество о изделий
спортивное оборудование и инвентарь			
1.	Стойки для бадминтона	комплект	4
2.	Сетка для бадминтона	комплект	4
3.	Ракетка для бадминтона	штук	72
4.	Струна для ракеток	комплект	30
5.	Волан для бадминтона (пластик)	коробка	240
6.	Волан для бадминтона (перо)	коробка	960
7.	Гантели переменной массы от 1.5 до 10кг	комплект	3
8.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5кг	штук	7
9.	Перекладина гимнастическая	штук	1
10.	Стенка гимнастическая	штук	3
11.	Скамейка гимнастическая	штук	3
12.	Отпариватель воланов	штук	1
13.	Обмотка для ракеток	штук	50
14.	Барьер лёгкоатлетический	штук	8
15.	Барьер низкий	штук	8
16.	Мат гимнастический	штук	4
17.	Скакалка гимнастическая	штук	10
18.	Лестница координационная (0.5х6м)	штук	5
19.	Координационная сфера	штук	3
20.	Степ-платформа	штук	5
21.	Утяжелители для ног	комплект	10
22.	Фишка (конус)	штук	30
23.	Эспандер ленточный	штук	10
24.	Эспандер трубчатый с резиновыми ручками	штук	5

Обеспечение инвентарём и спортивной экипировкой.

Перечень инвентаря и спортивной экипировки передаваемого в индивидуальное пользование отображены в таблице № 18.

Таблица № 18

Спортивный инвентарь и экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п / п	Наименование спортивной экипировки индивидуаль- ного пользования	Единица измере- ния	Расчет- ная единица	Этапы спортивной							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировоч- ный этап (этап спортивной специализа- ции)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок (мес)	Кол-во	Срок (мес)	Кол-во	Срок (мес)	Кол-во	Срок (мес)
1	Волан для бадминтона (перьевой)	штук	на обучаю - щегося	-	-	32	1	40	1	48	1
2	Обмотка для ракеток	штук	на обучаю - щегося	-	-	24	12	36	12	48	12
3	Ракетка для бадминтона	штук	на обучаю - щегося	-	-	2	12	3	12	4	12
4	Струна для натяжки ракеток	штук	на обучаю - щегося	-	-	24	12	36	12	48	12
5	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на обучаю - щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на обучаю - щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Кроссовки для спортивных залов	пар	на обучаю - щегося	-	-	1	1	1	1	2	1
8	Спортивные брюки	пар	на обучаю - щегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9	Фиксаторы голеностопа	комплект	на обучаю - щегося	-	-	-	-	1	1	2	1
10	Чехол на ракетку (сумка-чехол)	штук	на обучаю - щегося	-	-	1	1	1	1	1	1

17. **Кадровые условия реализации Программы** с учётом подпункта 13.1 ФССП, уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации с учётом подпункта 13.2 ФССП:

Требования к кадровому составу организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный №68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054).

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, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учётом специфики вида спорта «бадминтон», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с обучающимися).

18. Информационно-методическое обеспечение Программы.

Нормативные документы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 04 декабря 2007 г. N 239-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».

- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030г., утверждённая распоряжением Правительства РФ от 28.12.2021г №3894-р.

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон», утверждённый приказом Минспорта России от 31.10.2022 №880

использованная литература:

- Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: Академия, 2006

- Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок: Физкультура и спорт, 1983

- Гуревич. И. А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практ. Пособие. -2-е изд. Высшая школа, 1994

- Лившиц В. Галицкий А. Бадминтон-М.: Физкультура и спорт, 1984

- Максименко И.Г. Упражнения в системе спортивной подготовки. Настольная книга тренера: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022

- Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания: Физкультура и спорт, 1976. Рыбаков Д.П. Штильман М.И. Основы спортивного бадминтона: Физкультура и спорт, 1982

- Смирнов Ю.Н. бадминтон. Учебник для институтов физической культуры: Физкультура и спорт, 2011

- Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2т. / В.Н. Платонов: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021

- Талага Е. Энциклопедия физических упражнений: Физкультура и спорт, 1998

- Щербаков А.В. Щербакова Н.И. Бадминтон. Спортивная игра-ООО «Гражданский альянс», 2009

- Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов: Физкультура и спорт, 1974

- Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта: Физкультура и спорт, 1980

Интернет-ресурсы.

- Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации

- Официальный сайт Министерства спорта Челябинской области.

- Сайт Национальной Федерации бадминтона России.

- Badminton World Federation.

- Volan.ru

Аудиовизуальные средства.

- Учебный фильм «Азбука волана», год выпуска 2011