

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
города Севастополя «Спортивная школа №7»  
(ГБУ ДО города Севастополя «СШ №7»)

Рассмотрено на  
педагогическом совете  
ГБУ ДО города Севастополя  
«СШ № 7»  
протокол № 3 от 25.12.2023



**«УТВЕРЖДАЮ»**  
**Директор ГБУ ДО**  
**города Севастополя «СШ №7»**  
**Родюков С.П.**  
**2023 г.**

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

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта «бадминтон»  
(«Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон»,  
приказ Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 г. № 880)

**Срок реализации программы:**

**Срок реализации программы:**

учебно-тренировочный этап

- 4-5 лет

Программу разработали:

Инструктор-методист

Атаманчук Л.А.

тренер - преподаватель по бадминтону

Россинский К.А.

Год составления 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ</b> .....	4
Пояснительная записка .....	4
1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
- краткая характеристика вида спорта «бадминтон»;	6
- спортивные дисциплины и их отличительные особенности в соответствии с Всероссийским реестром и правилами вида спорта «бадминтон».....	6
- отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «бадминтон».....	7
2. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:	
- основные задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по бадминтону.....	8
- принципы и механизмы формирования типовой дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по бадминтону.....	10
<b>II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ</b> .....	10
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе.....	10
4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон».....	13
5. Виды и формы обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон».....	14
6. Годовой учебно-тренировочный план.....	16
7. Календарный план воспитательной работы.....	21
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	24
9. Планы инструкторской и судейской практики на этапе УТ.....	26
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	28
<b>III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ</b> .....	33
11. Требования к результатам прохождения Программы обучения на учебно-тренировочном этапе 4-го года обучения.....	33
12. Оценка результатов освоения Программы. Аттестация.....	31
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки.....	36
<b>IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА БАДМИНТОН»</b> .....	42
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий Учебно-тренировочного этапа 4-го года обучения.....	42
15. Учебно-тематический план для Учебно-тренировочного этапа 4-го года обучения.....	47
<b>VI. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ спортивной подготовки по</b>	

<b>отдельным дисциплинам .....</b>	<b>49</b>
16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бадминтон».....	49
<b>VII. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон».....</b>	<b>54</b>
17. Материально-технические условия реализации Программы спортивной подготовки вида спорта «бадминтон».....	54
18. Кадровые условия реализации Программы.....	56
19. Информационно-методические условия реализации Программы.....	58

# **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

## **Пояснительная записка**

### **1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон»**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке вида спорта бадминтон с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки Российской Федерации по виду спорта «бадминтон», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации № 880 от 31 октября 2022 года. (далее – ФССП), зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации 30 ноября 2022 года, № 71222.

Программа основывается на нормативно-правовых документах, регламентирующих работу Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования города Севастополя «Спортивная школа № 7» (далее спортивная школа), осуществляющего спортивную подготовку обучающихся по бадминтону. Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-законодательными документами Российской Федерации:

- Федерального закона от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации № 678-р от 31.03.22г.);
- концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 год (Распоряжение Правительства Российской Федерации № 3894-р от 28.12.2021г.);
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 года «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30 октября 2015 г. № 999;

- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022г. № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»;
- приказа Минздрава России «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе и 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» от 23.10.2020 г. № 1144н;
- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 28 от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;
- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 № 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг».
- приказа Министерства спорта Российской Федерации об утверждении примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта (редакция –декабрь 2022г.);
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31 октября 2022 года № 880;
- Устава ГБУ ДО города Севастополя «СШ № 7»;
- локальных нормативных актов ГБУ ДО города Севастополя «СШ № 7»;
- положения о структуре, порядке разработки, утверждении, обновлении, дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, рабочих программ реализуемых ГБУ ДО города Севастополя «СШ № 7» по

разработке и утверждению дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых в ГБУ ДО города Севастополя «СШ № 7»;

- образовательных антидопинговых программ, разработанных для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку, утвержденных Министерством спорта РФ от 23.08.2017г;

- других федеральных и региональных нормативных документов, регламентирующих образовательную деятельность учреждений дополнительного образования и спортивных школ.

### **Краткая характеристика вида спорта «бадминтон»**

Бадминтон – олимпийский вид спорта, в котором два игрока или две команды по два человека соперничают между собой. Бадминтон входит в число самых энергозатратных видов спорта. Цель каждого из игроков (или команд) – перекинуть ракеткой волан на сторону соперника таким образом, чтобы соперник не смог его отразить. Чтобы было засчитано очко, волан должен коснуться площадки соперника. Местом для игры служит ровная площадка, закрытая от ветра.

Бадминтон считается одной из самых древних из известных на сегодняшний день игр, так как он произошёл от игры в волан, в которую играли ещё Древней Греции, Индии, Японии, Китае и даже в ряде стран Африки. Суть игры заключалась в перекидывании ракетками специального волана.

Бадминтон возник в Индии, где прообразом ему стала игра «пуна». Позже моряки завезли эту игру в Англию, где игра постепенно начала набирать популярность. Но бадминтону в том виде, который существует сейчас, мы обязаны английскому герцогу Бофорту. В 1973 году герцог Бофорт, вернувшись в свое поместье Бадминтон-хаус из командировки (Индия), привез с собой инвентарь для игры в «пуна». В скором времени герцог приобщил к ней всю свою многочисленную родню и окрестных аристократов. Усадьба Бадминтон стала центром развития и распространения игры, которая, в связи с этим, и получила свое текущее название «бадминтон».

### **Спортивные дисциплины вида спорта «бадминтон»**

Спортивные дисциплины вида спорта «бадминтон», в которых выступают обучающиеся спортивной школы в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта. ( таблица № 1).

Таблица №1

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование дисциплины	Номер-код дисциплины
Бадминтон	0240002611Я	одиночный разряд	0240012611Я
		парный разряд	0240022611Я

	смешанный парный разряд	0240032611Я
	командные соревнования	0240042611Я

### **Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «бадминтон»**

Простота и доступность игры в бадминтон дают возможность заниматься этой увлекательной игрой людям любого возраста и пола, используя для этого простейшие площадки или местность. Зрелищность, эффективное воздействие на организм предопределили включение этого вида спорта в систему физического воспитания в школах, в средних и высших учебных заведениях. Широкие возможности вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон как реабилитационное средство в домах отдыха, в различных группах общей физической подготовки (ОФП). Занятия бадминтоном разносторонне воздействуют на организм игрока, развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

Современный бадминтон - это атлетическая игра, требующая от спортсмена проявления высокого уровня общей и специальной физической подготовленности. Быстрые и своевременные перемещения по площадке, мгновенные мощные удары играют определяющую роль в достижении высоких спортивных результатов в соревновательной практике. Бадминтон относится к ациклическим сложно координационным видам спорта, для которого характерно следующее:

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

Участие спортсмена в соревнованиях, как правило, связано с большим расходом энергии и интенсивной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Об этом свидетельствует повышение частоты сердечных сокращений (ЧСС), которая достигает 160-180 уд./мин. Во время игры значительно увеличиваются кислородный долг и кислородный запрос, требующие анаэробной выносливости. В связи с этим для высококвалифицированных бадминтонистов характерен высокий уровень развития функциональных систем организма.

Установлено, что занятия бадминтоном оказывают положительное влияние на все системы организма и особенно на кардиореспираторную.

В условиях соревнования у бадминтониста наступает региональное и глобальное утомление, на фоне которого спортсмену приходится мгновенно решать весьма

сложные технико-тактические задачи. Выдержать такую напряженную работу может только хорошо подготовленный спортсмен.

Игра в быстром темпе предъявляет и ряд других требований, без которых невозможен успех в современном бадминтоне, это умение своевременно переключаться на различные режимы работы и способность проявлять свои лучшие качества в напряженных игровых ситуациях и т.д.

## **2. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Цель реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по бадминтону заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовки занимающихся в соответствии с задачами учебно-тренировочного этапа в виде спорта «бадминтон». Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации программ спортивной подготовки на этапе УТ, изложенным в ФССП. ( оздоровительные, образовательные, воспитательные, спортивные).

### **Основные задачи реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Основными задачами реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на Учебно-тренировочном этапе 4-го года обучения являются:

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объёма их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма;
- гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня специальной физической подготовленности у обучающихся;
- формирование образовательного фундамента, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими приемами вида спорта «бадминтон»;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного



взаимодействия и сотрудничества;

- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- популяризация вида спорта «бадминтон» в городе Севастополе, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям бадминтона, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.
- дальнейшее совершенствование технических навыков у спортсменов;
- развитие у спортсменов аэробной выносливости, быстроты, силовых и координационных возможностей, соответствующих их возрасту;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера у обучающихся;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор перспективных спортсменов для спортивной специализации.

В результате внедрения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки планируется достичь:

- укрепления здоровья обучающихся;
- приобщения обучающихся к систематическим занятиям бадминтоном;
- формирования ценностного отношения к здоровью;
- раскрытие способностей обучающихся, направленных на достижение ими наивысших спортивных результатов в будущем;
- формирования фундамента физической, технической, тактической и психологической подготовленности у обучающихся для дальнейшего совершенствования в системе многолетней подготовки;
- освоения основ техники по виду спорта «бадминтон» у обучающихся;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- отбора перспективных юных спортсменов для спортивной подготовки;
- повышения сохранности контингента занимающихся на Учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки.

### **Принципы и механизмы формирования типовой дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

**Учебно-тренировочный этап подготовки 4 года обучения** – на этом этапе формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, выполнивших приемные нормативы по общей и специальной физической

подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Учебно-тренировочный этап 4-го года обучения – это этап спортивной специализации, переходящий в углубленную спортивную специализацию. Задачами и преимущественной направленности этого этапа являются:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в различных видах спорта.

## **II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **3. Сроки реализации этапа спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку на Учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки 4-го года обучения по виду спорта «бадминтон» (приложение 1 к ФССП)**

На учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации) зачисляются лица, учащиеся спортивной школы, прошедшие спортивную подготовку на начальном этапе, сдавшие контрольно-переводные экзамены по СФП и техническому мастерству, или учащиеся других организаций, выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно утвержденным нормативам ФССП, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста. При этом разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более трех лет.

Таблица 2

Продолжительность этапа УТ, возраст лиц для зачисления, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в Учебно-тренировочных группах по виду спорта «бадминтон»

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возраст для зачисления
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	4-5	9

### **Наполняемость учебно-тренировочных групп на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки**

Наполняемость групп определяется Организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон».

Таблица № 3

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки	Количественный состав группы (человек)
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	15

#### **4. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «бадминтон»**

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки спортивной школой указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных, физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

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

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

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации

Таблица № 4

#### **Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта**

	Этапы и годы спортивной подготовки
--	------------------------------------

Виды спортивных соревнований	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
	3-го года обучения
Контрольные	3
Отборочные	5
Основные	2

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы для учебно-тренировочного этапа свыше трех лет, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий.

### **Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Максимальный недельный объём тренировочной работы и количества часов в год указан в часах в Приложении № 2 к ФССП по виду спорта «бадминтон», утвержденному приказом Министерства Sports России от 31.10.22г. № 880.

Таблица № 5

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
	Учебно-тренировочный этап 4-го года обучения
Количество часов в неделю	14
Количество часов в год	728

\* – не учитывая участие в спортивных соревнованиях и тренировочных сборах

Наполняемость групп определяется спортивной школой с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон».

В работе с обучающимися Учебно-тренировочного этапа соблюдаются следующие условия:

- 1) не превышена единовременная пропускная способность спортивного зала и раздевалок;
- 2) не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

На Учебно-тренировочном этапе начальной спортивной специализации осуществляется повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности обучающихся, овладение основами техники вида спорта «бадминтон», приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки по решению тренерского совета, но не более двух лет подряд.

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

Видами подготовки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» являются общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая подготовки, а также их соотношение в структуре тренировочного процесса.

Основные виды подготовки на Учебно-тренировочном этапе 4-го года обучения могут проходить в форме:

- групповых учебно-тренировочных занятий;
- индивидуальных учебно-тренировочных занятий;
- смешанных форм учебно-тренировочных занятий;
- теоретических занятий (в форме бесед, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, соревнований);
- тренировочных сборов;
- спортивных соревнований и спортивных мероприятий;
- медико-восстановительных мероприятий, тестирования и контроля для спортивного отбора и спортивной ориентации.

Кроме того, в процессе спортивной подготовки спортсмены участвуют в культурно-массовых мероприятиях, конкурсах и смотрах, проводится работа с родителями (законными представителями) и иные воспитательные мероприятия, осуществляемые по планам спортивной школы – это формы ненормируемой части работы тренера, являющейся обеспечительной мерой качественной организации тренировочного процесса.

Учебно-тренировочные мероприятия на этапе Учебно-тренировочном углубленной специализации представлены тренировочными мероприятиями (сборами) в каникулярный период.

Таблица № 6

### Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия указаны в Приложении № 3 к ФССП по виду спорта «бадминтон», утвержденному приказом Министерства Sports России от 31.10.22г. № 880.

Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий на Учебно-тренировочном этапе 3-го года обучения (количество суток) без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
<b>Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>	
1.1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к Чемпионатам, Кубкам, Первенствам России	14
1.2. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к Чемпионатам, Кубкам, Первенствам России	14
1.3. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>	
2.1. Учебно-тренировочные мероприятия по общей физической подготовке	14

2.2. Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год
2.3. Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток

### **Спортивные соревнования**

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта «бадминтон», с учетом реализуемых задач спортивной подготовки на Учебно-тренировочном этапе 4-го года обучения, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки вида спорта «бадминтон».

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки спортивной школы планируется количество спортивных соревнований в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских, международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий с учетом значений, утвержденных в Календарном Плане официальных спортивных мероприятий спортивной школы.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, где оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны обучающихся. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные спортивной школой совместно Муниципальными органами или Федерациями соревнования.

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

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов, формирования сборных команд города, отбора в сборные команды Российской Федерации и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица № 7

#### Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «бадминтон»

	Этапы и годы спортивной подготовки
--	------------------------------------

Виды спортивных соревнований	Учебно- тренировочный этап 4-го года обучения (этап спортивной специализации)
Контрольные	3
Отборочные	5
Основные	2

## 6. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «бадминтон» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается спортивной школой ежегодно на 52 недели (в астрономических часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности спортивной школы, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия (теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование) являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются спортивной школой самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки. В структуре спортивной тренировки нагрузка чередуется с интервалами отдыха для восстановления организма. Используются прогрессивные формы повышения нагрузки: прямолинейно-восходящая, ступенчатая, волнообразная. Интервалы отдыха рассматриваются как эффективный подход к восстановлению организма обучающихся. В процессе учебно-тренировочного занятия рекомендуется отдых активный – интервал отдыха ординарный (до полного восстановления организма). В системе занятий используется принцип цикличности, что позволяет рационально сочетать нагрузку и интервалы отдыха (активный, пассивный).

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на Учебно-тренировочном этапе 3-го года обучения приведены в Приложении № 5 к ФССП по виду спорта «бадминтон», утвержденном приказом Министерства Спорта Российской Федерации от 31.10.22г. № 880.



**Распределение объемов нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе УТ  
по виду спорта «бадминтон» (%)**

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Учебно-тренировочный этап 4-го года обучения
Общая физическая подготовка (%)	14-20
Специальная физическая подготовка (%)	15-20
Техническая подготовка (%)	30-42
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка (%)	11-15
Участие в соревнованиях (%)	4-6
Инструкторская и судейская практика	12-16
Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-4

**Календарный учебно-тренировочный график**

Календарный учебно-тренировочный график (далее – учебно-тренировочный график) составляется на учебный год спортивной школой самостоятельно по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в программе, включающий в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятия.

При составлении учебно-тренировочного графика могут быть учтены различные принципы периодизации учебного года в спортивной школе.

При составлении учебно-тренировочного графика Организацией учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон».

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
	Учебно-тренировочный этап
Год подготовки	4 год обучения
Общее количество часов в год	936

Общее количество часов в неделю	18
---------------------------------	----

Таблица № 10

**Учебно-тренировочный График учебных часов для учебно-тренировочной группы 4-го года обучения**

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Средства, применяемые в учебно-тренировочном процессе для развития необходимых физических, технико-тактических, психологических и медико-биологических качеств в дзюдо	Учебно-тренировочный этап 3-го года обучения
Общая физическая Подготовка (ОФП)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег, подвижные игры;</li> <li>2. Специальные упражнения для развития подвижности в суставах плечевого пояса, рук и ног (вращения, рывки, махи, выполняемые с возможной амплитудой и нарастающей быстротой, упражнения с легкими гантелями, лежа, сидя на спортивных снарядах);</li> <li>3. Специальные упражнения для развития ловкости и быстроты движений;</li> <li>4. Упражнения по развитию ориентирования в пространстве;</li> <li>5. Упражнения по улучшению равновесия.</li> </ol>	112 часа
Специальная физическая подготовка (СФП)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кистевая работа с эспандером;</li> <li>2. Упражнения с отягощением массой предметов (набивные мячи, гантели)</li> <li>3. Специальные упражнения для развития силы и выносливости;</li> <li>4. Сдача контрольных нормативов по СФП.</li> </ol>	129 часов
Техническая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление основных технических приемов бадминтона (стоек, ударов, подач, передвижений);</li> <li>2. Отработка ударов из передней зоны: <ul style="list-style-type: none"> <li>- откидка (простая или атакующая);</li> <li>- сметание;</li> </ul> </li> </ol>	233 часов

(ТП)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- добивание;</li> <li>- подставка;</li> <li>- перевод.</li> </ul> <p>3. Отработка ударов средней и задней зоны площадки делают:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- высоко-далекий удар;</li> <li>- плоский;</li> <li>- смеш;</li> <li>- укороченный;</li> <li>- блокирующий защитный удар;</li> <li>- срезку.</li> </ul> <p>4. Отработка ударов и передвижений по площадке приставным, переменным, перекрестным шагом.</p>	
<p>Тактическая подготовка</p> <p>Теоретическая подготовка</p> <p>Психологическая подготовка</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Механизм и тактика удара в бадминтоне.</li> <li>2. Правила игры в бадминтон.</li> <li>3. Особенности парной игры в бадминтон.</li> <li>4. Классификация ударов в бадминтоне.</li> <li>5. Техника безопасности на занятиях и на соревнованиях.</li> <li>6. Гигиена спортсмена.</li> </ol>	90 часа
Участие в соревнованиях	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Контрольные соревнования (городские, региональные турниры, соревнования муниципального Округа ) и др.</li> <li>2.Отборочные (Чемпионат, Первенство города)</li> <li>3.Основные (Чемпионат, Первенство Южного Федерального Округа)</li> <li>4.Отборочные ( Чемпионат, Первенство Южного Федерального Округа)</li> <li>5. Основные (Чемпионат России, Первенство России, Всероссийские)</li> </ol>	55 часов
Инструкторская и судейская практика	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проведение части учебно-тренировочного занятия в качестве помощника тренера или инструктора;</li> <li>2. Прохождение судейских семинаров, организуемых Федерацией.</li> <li>3. Работа на соревнованиях в качестве стажера, юного судьи.</li> </ol>	94 часа
медицинские, медико-биологические восстановительные	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Водные процедуры закаливающего характера;</li> <li>2. Рациональный режим дня и сна;</li> <li>3. Сбалансированный рацион и режим питания спортсмена;</li> </ol>	

мероприятия, тестирование и контроль (%)	4. Употребление витаминов и минералов во время тренировочного процесса; 5. Контрастный душ; 6. Ванны хвойные, жемчужные, солевые; 7. Массаж, гидромассаж, сауна; 8. Измерение ЧСС до, во время, после нагрузки; 9. Утреннее измерение ЧСС; 10. Применение оперативного, текущего и этапного контроля во время учебно-тренировочного процесса; 11. Периодические медицинские осмотры; 12. Дневник самоконтроля.	15 часов
	Всего часов:	728

### **7. Календарный план воспитательной работы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Учебно-тренировочного этапа 4-го года обучения по виду спорта «бадминтон»**

Календарный план воспитательной работы составляется ГБУ ДО города Севастополя «СШ № 7» на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля;
- воспитание обучающихся в духе патриотизма и любви к своей Родине;
- воспитание нравственных ценностей в духе культурных традиций народностей, проживающих в Российской Федерации.

Дополнительная образовательная Программа спортивной подготовки направлена на развитие нравственных, волевых, эстетических качеств личности. В процессе обучения ставится задача содействовать развитию интеллектуальных качеств обучающегося путем использования знаний о технике и тактике в спортивной дисциплине бадминтон, развитию двигательной памяти, анализу выполнения техники физических упражнений (исходное

положение, позы в процессе движения, конечное положение), а также развитию познавательных способностей, любознательности и активности, заинтересованности в познании окружающего мира через физические упражнения.

Мероприятия по проведению воспитательной работы представлены в Приложении № 2 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон».

Таблица № 11

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
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 «бадминтон»; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве стажера или помощника спортивного судьи спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	в течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя или инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и	в течение года

		соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
2.	<b>Здоровье сбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни.	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	в течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	в течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые спортивной школой, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, на которых целью ставится воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к	в течение года

		служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта бадминтон в современном обществе, легендарных спортсменах в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях.	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	в течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих их достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов, развитие навыков обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения, правомерное поведение болельщиков, расширение общего кругозора спортсменов.	в течение года

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

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

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам. (ч. 1 ст. 26 Федерального закона РФ от 04.12.2007 года №329-ФЗ в редакции от 28.02.2023 года)

доступна по ссылке  
[https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/010f23e39b19c2bd2d1e29b4c04751bbc13954bc/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/010f23e39b19c2bd2d1e29b4c04751bbc13954bc/)

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на



использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

(Приказ Минспорта РФ от 24.06.2021 года №464 «Об утверждении общероссийских антидопинговых правил») доступен по ссылке

<https://www.minsport.gov.ru/sport/antidoping/>

[https://cspbcl.ru/sites/default/files/doc-](https://cspbcl.ru/sites/default/files/doc-antidop/prikaz_minsporta_rossii_ot_24.06.2021_n_464_ob_utverzhdenii.pdf)

[antidop/prikaz\\_minsporta\\_rossii\\_ot\\_24.06.2021\\_n\\_464\\_ob\\_utverzhdenii.pdf](https://cspbcl.ru/sites/default/files/doc-antidop/prikaz_minsporta_rossii_ot_24.06.2021_n_464_ob_utverzhdenii.pdf)

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (таблица № 9).

## План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Программа (содержание мероприятия и его форма)	Сроки проведения	Примеры т
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	1-2 раза в год	«Честная игра»
	2. Теоретическое занятие	1 раз в год	Принципы и це понятием «чист системой
	3. Проверка лекарственных препаратов	1 раз в месяц	Знакомство с м список»
	4. Антидопинговая викторина	По назначению	«Играй честно»
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	-
	6. Родительское собрание	1-2 раза в год	«Понятие «доп правил, послед процессе форми
	7. Семинар для тренеров	1-2 раза в год	«Виды нарушен и родителей в п культуры», «По физического и п экономические допинге», «Обр
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	1-2 раза в год	«Честная игра»
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	-
	3. Антидопинговая викторина	По назначению	«Играй честно»
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	1-2 раза в год	«Виды нарушен лекарственных
	5. Родительское собрание	1-2 раза в год	«Роль родителе культуры»
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	-
	2. Семинар	1-2 раза в год	«Виды нарушен допинг-контрол «Подача запрос

			применения допинга, здоровья, социальные санкции», «Как избежать результатов», «Биологический
Этап высшего мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	-
	2. Семинар	1-2 раза в год	«Виды нарушений допинг-контроля», «Поддача запросов на применение допинга, здоровья, социальные санкции», «Как избежать результатов», «Биологический

План проведения антидопинговых мероприятий в ГБУ ДО города Севастополя «Спортивная школа №7» утверждается ежегодно, и публикуется на официальном сайте учреждения.

### **9. Планы инструкторской и судейской практики на Учебно-тренировочном этапе**

Программа дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» имеет цель подготовить не только спортсменов высокого уровня подготовленности, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила вида спорта, правила поведения на площадке и вне ее, а также подготовку начинающих судей. Программа предполагает знакомство обучающихся со спецификой работы судьи по бадминтону, что может послужить толчком в дальнейшем выборе их профессии.

Одной из задач организации инструкторско-судейской практики является подготовка обучающихся в качестве помощника тренера, инструктора, а также их участия в работе судейской бригады в качестве стажера, в дальнейшем судьи.

Эти задачи целесообразно решать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров,

самостоятельного изучения правил судейства, просмотров видеоматериалов, практического и теоретического изучения и применения правил вида спорта. Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений, овладеть основными методами построения тренировочного занятия (разминка, основная и заключительная часть). Во время проведения учебно-тренировочного занятия необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, отработки ударов, передвижений по площадке, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей.

Таблица № 13

**Планы инструкторской и судейской практики  
на Учебно-тренировочном этапе**

Этап спортивн. подг-ки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
<b>Инструкторская практика:</b>			
УТЭ	Теоретические занятия	в течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия.
	Практические занятия	в течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	<b>Судейская практика</b>		
	Теоретические занятия	в течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы

	Практические занятия	в течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися с последующим участием в судействе внутри школьных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
--	----------------------	----------------	--

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий и организации спортивного питания.

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки на этап УТ допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «бадминтон». Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Спортивная школа ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

На Учебно-тренировочном этапе углубленной специализации (4 год обучения) физические нагрузки увеличиваются. При необходимости, в целях восстановления оптимального функционального состояния организма и работоспособности, а также во избежание перенапряжения и утомления рекомендуются восстановительные средства. По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья спортсмена через оценивание его физиологических, психофизиологических, психологических и поведенческих показателей принимается решение о допуске к тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по тренировочному процессу. Для лиц, занимающихся бадминтоном, на этапах УТ при необходимости по медицинским показаниям, проводятся дополнительно к ежегодным плановым осмотрам консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования, а также обследования, определяющие наличие или отсутствие психофизических отклонений, не

позволяющих детям заниматься физической культурой и спортом. Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма юных спортсменов, необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению организма. Следует формировать первичные навыки самоконтроля самочувствия по ЧСС и ЧД.

Таблица № 14

**Перечень восстановительных средств,  
применяемых на Учебно-тренировочном этапе**

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
<p>1. Оптимальный план тренировочного процесса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нагрузки, соответствующие функциональным возможностям;</li> <li>- оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки;</li> <li>- вариативность нагрузки;</li> <li>- рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения на другие виды деятельности.</li> </ul> <p>2. Условия, способствующие ускорению восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональный режим дня</li> <li>- средства переключения (кино, театр, литература и т.д.);</li> <li>- прогулки, игры на свежем воздухе;</li> <li>- умеренная мышечная деятельность.</li> </ul> <p>3. Рациональное планирование тренировочного занятия:</p>	<p>1. Гигиенические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональный и стабильный распорядок дня;</li> <li>- полноценный отдых и сон;</li> <li>- соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований;</li> <li>- состояние и оборудование спортивных сооружений.</li> </ul> <p>2. Физические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сауна;</li> <li>- гидропроцедуры;</li> <li>- аэротерапия;</li> </ul> <p>3. Питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сбалансированность по энергетической ценности;</li> <li>- сбалансированность по составу;</li> <li>- соответствие характеру, величине и направленности нагрузок;</li> <li>- соответствие климатическим и погодным условиям.</li> </ul>	<p>1. Психолого-педагогические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологический климат в команде;</li> <li>- взаимопонимание с тренером;</li> <li>- хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;</li> <li>- положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий;</li> <li>- интересный и разнообразный досуг;</li> <li>- комфортные условия для тренировки и отдыха;</li> <li>- дыхательная гимнастика для регуляции психоэмоционального состояния организма;</li> <li>- др.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для быстрого снятия утомления;</li> <li>- специальные упражнения для расслабления;</li> <li>- выбор места тренировочного занятия;</li> <li>- рациональная разминка перед тренировкой;</li> <li>- рациональная заминка после тренировки.</li> </ul>	<p>4. Фармакологические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- витамины и минеральные вещества.</li> </ul> <p>5. Медицинские осмотры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- периодические;</li> <li>- этапные и текущие.</li> </ul>	
--	---	--

### **Педагогический контроль на Учебно-тренировочном этапе 4-го года обучения**

Задачи:

1. Совершенствование специальной физической, технико-тактической подготовки обучающихся, перспективных для дальнейшей углубленной специализации в бадминтоне.

2. Углубленное совершенствование уровня развития физических качеств и координационных способностей:

- скоростной выносливости;
- быстроты передвижений и ударов;
- игровой выносливости с помощью традиционных для игры педагогических методов;
- приспособлений и тренажеров;
- имитационных упражнений.

4. Углубленное совершенствование технико- тактических приемов игры.

5. Изучение теории игры. Правил соревнований, методики проведения занятий, судейство соревнований, проведение занятий в роли помощника тренера.

6. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке.

Зачеты по практике организации и проведения занятий и соревнований. Выполнение разрядных нормативов, достижение на соревнованиях результатов, запланированных тренером.

Контроль подготовки:

Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке проводятся в группе УТ-3-го года обучения один раз в год в конце учебного года. Контрольные нормативы приведены в таблице.

### **Врачебный контроль.**

Контроль состояния здоровья спортсмена осуществляется специалистами врачбно-физкультурного диспансера. Углубленное

медицинское обследование обучающиеся группы УТ-4г.о. проходят один раз в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях по направлению тренера-преподавателя накануне выступления на соревнованиях. Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек). В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. К занятиям допускаются обучающиеся, отнесенные к основной медицинской группе. (первая или вторая) Контроль уровня физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

### **Психологическая подготовка.**

Бадминтон – высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом от крайнего напряжения к быстрому спаду. Для успешных выступлений в бадминтоне необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные - двигательная реакция, мышечно-двигательная, чувствительность, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация тренировок.

Основная цель психологической подготовки – развить психологические черты личности и психические качества, необходимые обучающемуся для достижения высокого уровня спортивного совершенства, психической устойчивости и готовности к выступлению в ответственных соревнованиях.

Основная задача психологической подготовки к конкретным соревнованиям состоит в том, чтобы создать у спортсмена состояние психической готовности к выступлению в состязаниях и помочь сохранить ее в ходе спортивной борьбы.

Под психологической подготовленностью следует понимать уровень развития комплекса психических качеств и психологических свойств и особенностей личности обучающегося, от которых зависят совершенное и надежное выполнение спортивной деятельности в экстремальных условиях.

По своему направлению все средства психологической подготовки можно разделить на две группы:



- психолого-педагогические - беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд, аутогенная тренировка, самовнушение;
- практические - тренировочные и соревновательные игры, игры с установкой тренера на предъявление к учащимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в игре на фоне повышенных физических напряжений (утомлений).

### **Принципы психологической подготовки обучающихся:**

- принцип воспитывающего обучения выражается в осуществлении воспитания и формирования личности спортсмена через содержание, методы и организацию всего учебно-тренировочного процесса, а также под влиянием тренера и коллектива;
- принципы сознательности и активности означают оптимальное соотношение педагогического руководства с самостоятельной, сознательной, активной и творческой деятельностью спортсмена;
- принципы систематичности и последовательности способствуют формированию психической готовности спортсмена. Все средства и приемы психологического воздействия на спортсмена дают наибольший эффект, если они строго распределены по периодам учебно-тренировочного процесса и обеспечивают последовательность накопления знаний.
- принципы всесторонности и прочности. Психологическая подготовка может плодотворно осуществляться только в неразрывной связи с физической, технической и тактической подготовкой.

Отражая определенные закономерности процесса психологической подготовки, следует отметить, что все вышеперечисленные принципы взаимосвязаны и взаимообусловлены. Нарушение или несоблюдение одного из них затрудняет реализацию других.

## **III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

### **11. Требования к результатам прохождения Программы обучения на Учебно-тренировочном этапе 4-го года обучения**

По итогам освоения Программы Учебно-тренировочного этапа 4-го года обучения обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На учебно-тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации) обучающийся должен знать и уметь:

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

**Критерии подготовки обучающихся, проходящих спортивную подготовку на Учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки 4-го года обучения, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в бадминтон.**

Таблица № 15

Физические качества и телосложение	Уровень влияния	Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1- незначительное влияние.
Скоростные способности	3	
Мышечная сила	3	
Вестибулярная устойчивость	3	
Выносливость	3	
Гибкость	2	
Координационные способности	3	
Телосложение	2	

**Скоростные способности.**

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

#### **Мышечная сила.**

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени. Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

#### **Вестибулярная устойчивость.**

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве. Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия. Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

#### **Выносливость.**

Выносливость- это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности. Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность. Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

#### **Гибкость.**

Гибкость-это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов: • анатомических особенностей суставов;

- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;

- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

#### **Координационные способности.**

Ловкость- сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности. Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

#### **Телосложение.**

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями. Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

### **12. Оценка результатов освоения Программы. Аттестация.**

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

### **13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки**

Контрольные и контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Мероприятия по проведению контрольно-переводных экзаменов для Учебно-тренировочного этапа представлены в Приложении № 7 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «Бадминтон», утвержденному приказом Минспорта России от 31.10.2022г, № 880.

Таблица № 16

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП  
ПО ВИДУ СПОРТА "БАДМИНТОН"**

**(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)  
ПО ВИДУ СПОРТА "БАДМИНТОН"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег 30м	сек	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Челночный бег 6м x 5м	сек	не более	
			15,6	15,8
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2.3.	Прыжки через скакалку (за 45 сек)	количество раз	не менее	
			75	65
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3-х лет)	Спортивный разряд – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
------	---	--

Таблица № 17

**Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке на Учебно-тренировочном этапе (девушки, юноши)  
(кол-во точно выполняемых технических приемов)**

№ п/п	Упражнения	УТ 1г.о.	УТ 2г.о.	УТ 3г.о.
1.1.	Высокая подача	9	9	-
1.2.	Короткая подача	8	9	-
1.3.	Короткая подача с помехой*	-	-	7
1.4.	Укороченный удар	9	9	-
1.5.	Высокий удар	8	9	-
1.6.	Смэш	7	8	9
1.7.	Прием подачи смэш	-	-	6
1.8.	Прием смэша в ЗЗ	-	-	6
1.9.	Прием смэш в ПЗ -	-	-	6

\* Для игроков, специализирующихся в парной категории

Таблица № 18

**Контрольно-переводные нормативы по тактической подготовке на Учебно-тренировочном этапе (девушки, юноши)  
(кол-во точно выполняемых технических приемов)**

№ п/п	Упражнения	УТ 1г.о.	УТ 2г.о.	УТ 3г.о.
1.1.	Выполнение ударов из ПЗУ по желанию противника	-	-	5
1.2.	Выполнение ударов из ЛЗУ по желанию противника	-	-	5
1.3.	Выполнение ударов из ППУ по желанию противника	-	-	5
1.4.	Выполнение ударов из ЛПУ по желанию противника	-	-	5

1.5.	Выполнение ударов из ПЗУ по звуковому сигналу с попаданием в мишень	-	-	4
1.6.	Выполнение ударов из ЛЗУ по звуковому сигналу с попаданием в мишень	-	-	4
1.7.	Выполнение ударов из ППУ по звуковому сигналу с попаданием в мишень	-	-	4
1.8.	Выполнение ударов из ЛПУ по звуковому сигналу с попаданием в мишень	-	-	5

Условные обозначения и сокращения: ПЗУ -правый задний угол; ЛЗУ - левый задний угол; ППУ - правый передний угол; ЛПУ- левый передний угол. ИЦ - игровой центр.

Таблица № 19

### **Контрольно-переводные нормативы по интегральной подготовке на Учебно-тренировочном этапе (девушки, юноши)**

№ п/п	Упражнения	УТ 1г.о.	УТ 2г.о.	УТ 3г.о.
1	<b>Эффективность ударов из задней зоны:</b>			
1.1.	- выигрыш розыгрыша, в %	10	12	14
1.2.	- активный удар, в %	20	18	16
2	<b>Эффективность ударов из средней зоны:</b>			
2.1	- выигрыш розыгрыша, в %	12	15	16
2.2	- ошибка, в %	30	28	24
2.3	- активный удар, в %	10	12	15
3	<b>Эффективность ударов из передней зоны:</b>			
3.1	- выигрыш розыгрыша, в %	15	17	18
3.2	- ошибка, в %	30	26	24
3.3	- активный удар, в %	10	14	18

### **Описание переводных тестов по технической подготовке**

1. **Высокая подача.** Для выполнения данного теста мелом в задних углах площадки рисуется квадрат (или накладывается квадрат, вырезанный из цветной бумаги\_ размером 50x50 см. Учащиеся выполняют новым

воланом 5 подач из левой и 5 подач из правой половины площадки. Считается количество попаданий воланов в квадрат. При этом экзаменационная комиссия детской спортивной школы оценивает высоту выполнения подачи, особенно для самых юных испытуемых

**2. Короткая подача.** Для выполнения этого теста мишень размером 20x25 см рисуется или устанавливается в углу средней линии, учащийся выполняет 5 подач из правого и 5 подач из левого угла площадки. Считается количество попаданий воланов в мишень. При этом комиссия должна уделить пристальное внимание правильному (согласно правилам игры в бадминтон) выполнению подачи.

**3. Короткая подача с помехой.** Тест проводится согласно пункту 2, но на «усах», прикрепленных к стойкам, вешается лента или веревка на высоте 15 см над сеткой. При выполнении подачи волан должен пролететь над сеткой под лентой.

**4. Укороченный удар.** Для выполнения этого теста и теста на площадке рисуются линии параллельно боковой линии на ширине 0,5 м от боковой линии. Для приема этого и последующих тестов привлекается спортсмен более высокой квалификации, чем испытуемый. Производится по 5 высоких подач в задние углы площадки. Испытуемый должен произвести укороченный удар, и волан должен приземлиться в зону между боковой линией и линией, нанесенной на площадку. Для групп начальной подготовки: испытуемый находится перед ударном в заднем углу площадки, куда следует подача. Для ТГ: перед ударом испытуемый находится в игровом центре. Необходимо следить, чтобы движения в задний угол площадки испытуемый начал только после выполнения подачи.

**5. Высокий удар.** Этот тест выполняется аналогично предыдущему. Для НП - из положения стоя в заднем углу площадки, для ТГ - в движении из игрового центра. Волан должен по высокой траектории приземлиться в задней зоне площадки, за чем обязательно должна следить комиссия.

**6. Смэш.** Проводится аналогично двум предыдущим, а зона приземления волана такая же, как и для укороченного удара. Комиссии необходимо уделить внимание скорости полета волана (главное отличие от укороченного удара).

**7. Прием подачи в переднюю зону.** Спортсмен высокого уровня производит короткую подачу по 5 раз в правую и 5 раз в левую зону. Из 5 подач в каждую половину площадки две необходимо принять в ближний передний угол (ПУ), две по прямой в среднюю зону (СЗ) в боковой «коридор» площадки и пятую - в диагонально расположенный задний угол (ЗУ). Для спортсмена, специализирующегося в одиночной категории, вместо приема в СЗ



следует выполнять прием плоским ударом по линии в заднюю зону (ЗЗ). Прием смэша в заднюю зону. Учащийся располагается в центре СЗ перед приемом смэш. Спортсмен, пробивающий смэш по прямой, делает 5 смэшей из левой половины площадки и 5 из правой. Волан по высокой траектории должен приземлиться в зоне, ограниченной задней линией площадки и линией, параллельно ей, отстоящей от нее на расстояние 1 м.

8. **Прием смэша в переднюю зону.** Выполняется аналогично предыдущему тесту. Смэш принимается трижды по диагонали, дважды по линии на расстоянии не более 3-х метров от сетки.

### **Описания переводных тестов по тактической подготовке**

1. Выполнение ударов из ПЗУ по положению противника. Испытуемый располагается в ИЦ. Один из спортсменов производит высокую подачу в ПЗУ. После подачи другой спортсмен или один из тренеров, находится в ИЦ, делает резкое движение по направлению к одному из 4-х углов площадки. Испытуемый, делает перемещение из своего ИЦ, должен произвести удар в направлении, противоположном движению спортсмена или тренера. Считается количество правильно выполненных действий из 10 попыток.

2. Выполнение ударов из ЛЗУ по положению противника. Тест производится согласно предыдущему, но подача производится в ЛЗУ.

3. Выполнение ударов из ППУ по положению противника. Испытуемый располагается в ИЦ своей половины площадки. подача производится в ППУ. В остальном все согласно предыдущим тестам.

4. Выполнение ударов из ЛПУ по положению противника. Тест выполняется аналогично пункту 3, но из ЛПУ. Выполнение ударов из ПЗУ по звуковому сигналу с попаданием в мишень. На площадке рисуется мелом зона игрового центра размером 1x1 м на расстоянии 0,7 от передней линии подачи. Один из тренеров подает волан (10 шт.) по высокой траектории со скоростью 1 волан в 2 секунды (для этого используется метром) в ПЗУ по высокой траектории. При подаче волана он громким голосом называет мишень (мишени размером 0,7x0,7 расположены в задних углах площадки и в двух углах, образованных пересечением передней линии подачи и боковой линии площадки), в которую испытуемый должен послать волан. Между ударами испытуемый должен смениться в ИЦ и зайти одной ногой внутрь него.

5. За выполнением этого условия должна следить комиссия.

6. Во время выполнения этого теста необходимо использовать все 4 мишени, причем каждую из них не менее двух раз.

7. Выполнение ударов из ЛЗУ по звуковому сигналу с попаданием в мишень.

8. Выполняется аналогично предыдущему тесту, но спортсмен выполняет удар из ЛЗУ.

9. Выполнение ударов из ППУ по звуковому сигналу с попаданием в мишень.

10. Тест выполняется аналогично с предыдущим, но из ППУ ( темп - 1 удар в секунду). кроме того в ПЗ мишени располагаются на пересечении центральной линии ( под сеткой) и боковой.

11. Выполнение ударов из ЛПУ по звуковому сигналу с попаданием в мишень.

12. Тест выполняется аналогично удары но производятся, из ЛПУ (темп - 1 удар в секунду).

### **Определение эффективности игровых действий.**

Эффективность игровых действий бадминтонистов определяется на основании результатов наблюдений в календарных и контрольных играх. Для этого применяются различные системы записи игр (графически, магнитофонную ленту, видеокамеру и др.) Выигрыш розыгрыша, ошибка и активный удар из какой-либо зоны определяется в процентном соотношении из всех ударов, выполняемых из этой зоны площадки, при этом под выигрышем понимается удар, приводящий непосредственно к выигрышу розыгрыша или к ошибке противника, под ошибкой - удар в сетку или в аут. Под активным ударом - тот, который приводит к ускорению розыгрыша, т. е. через удар-два к выигрышу очка.

## **IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «БАДМИНТОН»**

### **14. Программный материал для Учебно-тренировочной группы 4-го года обучения**

#### **1. Общая физическая подготовка.**

Для общего развития применяются средства и упражнения Учебно-тренировочных этапов подготовки 1-го и 2-го годов обучения. Особое внимание уделяется развитию скоростной скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.

Спортивные игры – баскетбол, футбол, теннис.

Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног, туловища.

## **2. Специальная физическая подготовка.**

Продолжение работы по развитию специальных физических качеств и способностей, характерных для ведущих игроков мира.

Широкое применение в занятиях имитационных упражнений, как средства тренировки наиболее необходимых для игры групп мышц.

Повышение уровня функциональной работоспособности организма при помощи технических средств: тренажеров, приспособлений и педагогических методов.

Повторение упражнений предыдущего этапа подготовки.

## **3. Техничко-тактическая подготовка.**

Повторение материала предыдущего этапа подготовки.

Повышение скорости передвижений и выполнения всех ударов.

Отработка ударов на площадке, тренировка подач и их приема.

Тренировка комбинаций для одиночных, парных и смешанных игр.

Изучение технико-тактических действий в парах.

Индивидуальные тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей стиля игры.

Тренировочные игры, участие в соревнованиях.

### **Техника:**

1. Прямой сеточный удар справа.
2. Удары слева от сетки и около сетки.
3. Удары справа от боковой линии.
4. Удары слева от боковой линии.
5. Удары сверху справа.
6. Удары слева сверху.
7. Прямые ответные удары на сетке.
8. Диагональные косые удары через сетку.
9. Прямой короткий справа и высокий слева закрытой стороной ракетки.
10. Прямой короткий удар вокруг головы и высокий в угол площадки.
11. Прямой короткий удар слева и высокий удар справа.
12. Высокие и короткие удары по диагонали.
13. Прямой смеш справа и высокий удар слева закрытой стороной ракетки.
14. Прямой смеш ударом вокруг головы и высокий удар справа.
15. Прямой смеш слева закрытой стороной ракетки и высокий справа.
16. Смеш по диагонали, высокий удар по диагонали в задний угол.
17. Прямой удар справа и высокий удар вокруг головы слева.

- 18.Прямой удар справа и высокий удар закрытой стороной ракетки.  
19.Высокие удары справа по диагонали.  
20.Высокие удары по диагонали справа и слева, закрытой стороной ракетки.  
21.Плоские удары справа и слева по диагонали площадки.

#### **4. Судейская практика.**

Оформление результатов, обязанности судей на вышке, на линиях, при подаче.

#### **5. Инструкторская практика.**

Проведение разминки, показ выполнения подач и ударов, помощь руководителю при проведении занятий.

### **Иные требования и условия реализации Программы**

#### **Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий**

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

#### **Теоретическая подготовка**

##### **Терминология:**

Для понимания процесса технической подготовки необходимо осознавать терминологию, встречающуюся при описании этого процесса.

**Спортивная техника** (техника определенного вида спорта) – совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективное выполнение двигательных заданий, обусловленных спецификой конкретного вида спорта и соревнований.

**Приемы** – специализированные отдельные положения и движения спортсменов, отличающиеся характерной двигательной структурой, но взятые вне соревновательной деятельности.

**Действия** – один или несколько приемов, применяемых для решения определенной тактической задачи.

**Техническая оснащенность** – техника владения приемами конкретного спортсмена, степень освоения им системы движений из имеющегося арсенала данного вида спорта. Техническая оснащенность в спортивных играх связана как с широтой технического арсенала, так и с умением спортсмена выбирать и реализовывать наиболее эффективные двигательные действия в вариативных ситуациях при недостаточной информации и остром дефиците времени.

**Техническая подготовленность** – степень освоения спортсменом системы движений, соответствующей особенностям данного вида спорта и направленной на достижение высоких спортивных результатов. Она тесно связана с физическими, тактическими, психическими возможностями спортсмена и внешними условиями выполнения спортивных действий. Чем большим количеством технических приемов и действий владеет спортсмен, тем лучше он подготовлен к решению более сложных тактических задач. Можно заметить и то, что изменение разнообразия тактики спорта, правил игры, времени или количества очков в партиях, усовершенствование спортивного инвентаря и др., в свою очередь, влияют на содержание технической подготовленности спортсмена.

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

**Базовые движения и действия** составляют обязательную основу рациональной технической оснащенности данного вида спорта. Без них невозможна эффективная соревновательная борьба при соблюдении соответствующих правил.

**Индивидуальная техническая и тактическая манера, стиль игры спортсмена**, часто являются решающим средством в спортивном состязании и зависят от владения эффективными дополнительными действиями, которые присущи только конкретным личностям с их физическими и психическими особенностями.

**Результативность техники** обуславливается ее эффективностью, минимальной тактической информативностью для соперника.

**Эффективность техники** определяется ее соответствием решаемым задачам и высоким конечным результатам; уровню физической, технической, психологической и других видов подготовленности.

**Стабильность техники** связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от условий соревнований, функционального состояния спортсмена.

**Вариативность техники** определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы.

**Экономичность техники** характеризуется рациональным использованием энергии при выполнении приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства. В спортивных играх важным показателем экономичности является способность спортсменов к выполнению эффективных действий при их небольшой амплитуде и минимальном времени, необходимом для выполнения.

**Техническая подготовка** – это педагогический процесс, направленный на овладение спортивными приемами. В настоящее время для бадминтона характерно увеличение моторной плотности игры (увеличение количества длинных розыгрышей, более 12-14 ударов, в общем количестве розыгрышей), уменьшение времени между розыгрышами, за чем в последнее время строго следят судьи на вышке. И это сказывается не только на изменении техники передвижения по площадке, изменении требований к физической подготовке, и, в первую очередь, к специальной физической подготовке, но также и к технике выполнения ударов (более короткий замах, увеличение скорости движения головки ракетки в момент соприкосновения с головкой волана практически при всех ударах). От игрока требуется высокая реакция, быстрота принятия решений в быстроменяющихся игровых ситуациях. Непрерывно меняющиеся в процессе противоборства ситуации, требуют от бадминтониста создания новых технико-тактических комбинаций, не отработанных заранее.

#### **Техническая подготовка на этапе УТ 4го года обучения**

Техническая подготовка игроков-бадминтонистов в разные возрастные периоды требует конкретизации технических возможностей, которые определяют рациональное построение процесса подготовки, отвечающего потребностям соревновательной деятельности на каждом возрастном этапе. Обучение и совершенствование двигательных действий спортсменов – это кропотливый путь формирования большого набора движений и технических приемов, формирующихся в различных вариативных ситуациях, для использования в условиях соревнований. Обучение и совершенствование техники игры в бадминтоне определяется тремя этапами:

- **начальное разучивание** (создается общее представление о двигательном действии, изучается главный механизм движения и его структура, предупреждаются и устраняются грубые ошибки);
- **углубленное разучивание** (детализируются понимания закономерностей двигательного действия, совершенствуются координационная структура по элементам движения и индивидуальные особенности);
- **закрепление и дальнейшее совершенствование навыка** (применительно к максимальным проявлениям двигательных качеств и индивидуальных особенностей спортсмена в различных внешних условиях).

При обучении обучающиеся Учебно-тренировочного этапа 3-го года обучения проходят стадию закрепления двигательного действия и дальнейшего совершенствования навыков игры.

Техническую подготовку в бадминтоне нельзя рассматривать изолированно от его физических и психических возможностей. Одно из основных положений технической подготовки состоит в том, что спортсмен владеет таким уровнем технической оснащенности, какого ему позволяет достичь уровня индивидуальной физической подготовки. Нарушение известных принципов: постепенности (от простого к сложному), формирование физической и специальной подготовки, несоответствие уровней технической и базовой физической подготовки и многих других, могут привести к увеличению количества двигательных ошибок.

Биологические особенности техники игры в бадминтон связаны с техническими характеристиками удара и зависят от многих факторов: от анатомических особенностей суставов и мышц, уровня силы мышц, индивидуальных координационных особенностей игрока; от биомеханических законов движений. Так, например, для выполнения сильного удара необходимо выполнять движение на быстром замахе и при резком ударе. Необходимо помнить, что техническая подготовка, совместно с общей и специальной физической подготовкой, а также тактическим пониманием игры, составляет интегральную подготовку.

### **Воспитательная работа:**

1. Формирование волевых качеств в процессе занятий (решительность, настойчивость, целеустремленность, выдержка, смелость, трудолюбие).
2. Анализ примеров проявления волевых качеств в двигательной деятельности, в процессе противоборства. Изучение понятия «сила воли», использование подходов к развитию этого качества.
3. Формирование основ сознательного самоконтроля поведения на учебно-тренировочных занятиях и в условиях соревнований.
4. Развитие нравственных качеств в практических занятиях. Расширение понятия красоты, обучение сравнению выполняемых технических действий (демонстрация техники перед группой).

5. Воспитание целеустремленности при выполнении правил здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни.

### **Гигиена и здоровье:**

Тема: Соблюдение гигиенических требований в режиме дня. Основы закаливания организма.

### **Врачебный контроль и самоконтроль.**

1. Порядок допуска обучающихся к занятиям дзюдо и соревнованиям.
2. Оценка воздействия нагрузки на организм. Симптомы недомогания организма, требующие внимания и обращения к врачу.

Таблица № 20

### **Учебно-тематический план Учебно-тренировочного этапа 4-го года подготовки**

№ п/п	Название темы	мин	Сроки	Краткое содержание темы:
1.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение дневника тренировочных занятий.	600	в теч. года	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.
2.	Техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Правила противопожарной безопасности. Профилактика травматизма на занятиях.	300	январь-сентябрь	Правила поведения до начала, во время и по окончании учебно-тренировочного занятия и соревнований. Практическое занятие - тренировка по эвакуации во время пожара.
3.	История развития вида спорта «бадминтон».	60	Март-июль	Этика поведения дзюдоиста. Психологическое формирование нравственного бойца.
4.	Основы обучения базовым элементам техники и тактики игры в бадминтоне.	600	в теч. года	Понятие о технических элементах вида спорта и тактике ведения игры. Теоретические знания по технике их выполнения.



5.	Теоретические основы технико- тактической подготовки:	300	март сент. нояб.	Методика обучения Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
6.	Правила судейства вида спорта «бадминтон».	300	в теч. года	Изучение, применение на учебно-тренировочных занятиях, работа на соревнованиях в качестве стажера.
7.	Гигиенические основы физической культуры и спорта. Гигиена при занятии физической культурой и спортом.	60	февр	Понятие о гигиене и санитарии, уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений
8.	Учет соревновательной деятельности, анализ игр и самоанализ обучающегося	300	в теч. года	Структура и содержание дневника обучающегося. Анализ выступления в соревнованиях.
9.	Изучение и просмотр видео - записей игр ведущих бадминтонистов страны	300	в теч. года	Разбор тактических приемов игры, технических и физических параметров спортсменов
10	Режим дня. Сон. Сбалансированное и правильное питание. Значение средств закаливания организма.	300	январ. сент. дек.	Понятие о правильном питании при физических нагрузках, способах и средствах закаливания организма, важности соблюдения режима дня и отдыха.
	Всего на этапе УТ 3-го года обучения:	52 часа		

## VI. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

## **16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бадминтон»**

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам бадминтона необходимо отнести технико-тактическую подготовку. На тренировочном этапе по мере роста мастерства чаще надо использовать комбинации, проводимые «под давлением», один против двух, без смэша, с ограниченным выбором технических элементов, после большой физической работы, с заданием играть в переднюю зону, несмотря на то, что там находится противник и т.д. Необходимо учить спортсмена также варьировать темп игры. Темп игры ускоряют в такие моменты, как завершение тактической комбинации, неорганизованность противника, усталость и растерянность соперника, отставание в счете во время игры, стратегическая «заготовка» на данную встречу и т.д.

Замедление темпа игры целесообразно, когда противник физически сильнее, когда в конце игры нужно сохранить разницу в счете или необходимо восстановить силы перед решительными действиями. Кроме того, это может происходить (особенно в первых партиях), когда надо «сбить дыхание», заставить противника или противников функционально «подсесть» (игра в защите или длинными розыгрышами).

В тех случаях, когда возникла необходимость совершенствования наработанных умений и навыков в тактических действиях, используют следующие приемы:

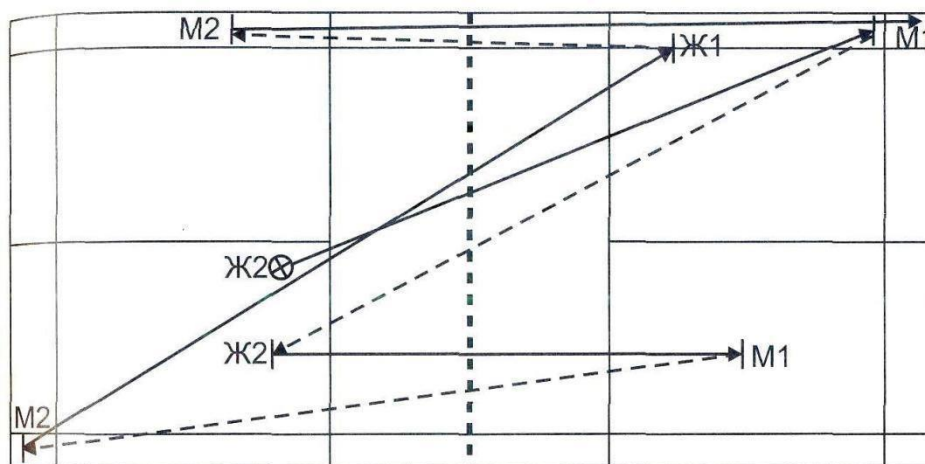
- выполнение упражнений в облегченных условиях;
- выполнение упражнений в усложненных условиях;
- выполнение упражнений в условиях, максимально приближенных к соревновательной деятельности.

Тактические упражнения в облегченных условиях тренировочной деятельности необходимы при формировании новых сложных умений и навыков или преобразовании сформированных ранее.

Логика применения упражнений по тактике проста. Вначале отрабатываются упражнения в облегченных условиях, то есть с заведомо известной последовательностью ударов, часто встречаемых в игре, с выполнением определенных ударов с логической обоснованностью. Затем, по мере усвоения, упражнения усложняются вводом нескольких вариантов ударов и соответственно этому ответные «ходы». И, наконец, произвольная последовательность ударов, где ставится более общая стратегическая задача на их выполнение, например, захватить инициативу, перейти в атаку, закончить розыгрыш к пятому удару и т.д.

Пример последовательности нескольких тактических комбинаций (упражнений) в наиболее трудной категории – смешанной паре при обучении 165 защите. Основные комбинации показаны в виде схем на комбинированных площадках (М – играет мужчина, Ж – играет женщина), а разнообразные изменения и варианты ударов в описательной форме. После небольшого опыта планирования игры тренеры и спортсмены смогут моделировать приведённые варианты на площадке и добавлять свои индивидуальные особенности для конкретных пар. Конечно, предложенные комбинации подойдут для тренировок мужских и женских парных команд

#### Упражнение 1 (рис 3.) Рисунок 3.



1. В ответ на высокую подачу М1 – выполняет смэш по диагонали;
2. L1 – прием смеша плоско по линии;
3. М1' - высокий снизу (сбоку) по линии;
4. М2 – смэш по диагонали;
5. L1 – прием смеша по линии плоско; 6. М2- высокий и т.д.

#### Упражнение 2

То же, что и упражнение 1, но подача из другой половины поля.

#### Упражнение 3

То же, что и упражнение 1 или 2. Из положения М2' может быть выбор – смэш по линии или по диагонали:

- смэш по линии – далее упражнение 1;
- - смэш по диагонали – далее упражнение 2.

#### Упражнение 4

Из положения М1 и М2' может быть выбор:

- высокий удар снизу по линии – далее упражнение 1;

- высокий удар снизу по диагонали – далее упражнение 2.  
 Далее можно объединять упражнение 3 и упражнение 4, т.е. вводить выбор смеша: прямо и по диагонали, и приема смеша: прямо высоким снизу, прямо высоким по диагонали и прямо плоским).

#### Упражнение 5 (рис. 4)

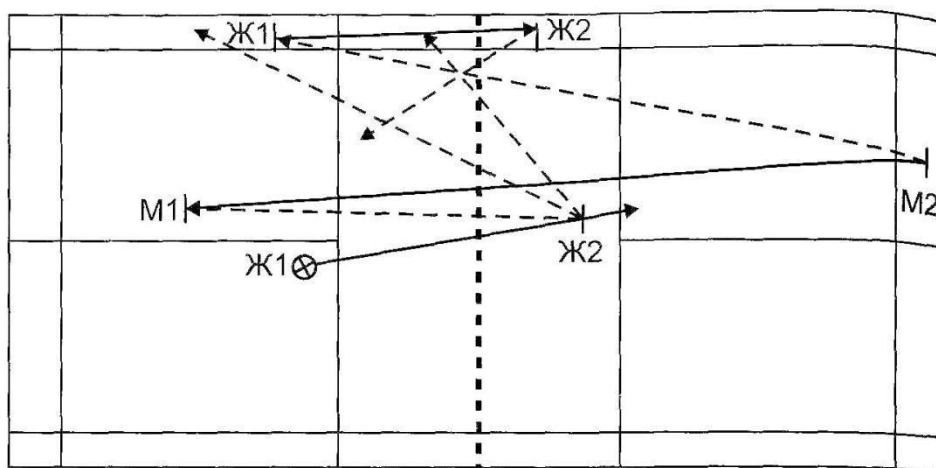


Рисунок 4. Выполнение упражнения № 5

L1 – короткая подача;

1. L2 – атака «стрелой»:
  - плоско прямо в полполя;
  - плоско прямо длинно;
2. M1' – высокий удар снизу по прямой;
3. M2' – смеш по линии;
4. L1' – короткий удар прямо на сетку;
5. 6. L2' – добивка на сетке.

**Упражнение 6** То же упражнение, но подача из другой половины поля.

#### Упражнение 7

То же, но выбор «атака стрелой»: в полполя вправо;-влево; плоско по всей длине вправо, влево. Далее идет продолжение предыдущего упражнения 5.

#### Упражнение 8

То же, но удар (4.M2) – смеш по диагонали, а (5.Ж1) – плоский в ЛЗУ. Все такие вариации можно выполнять и при подаче из левой половины поля. высокий удар (3.M1) снизу по диагонали. На него ответ – смеш по линии. Прием плоским по линии в грудь бьющему. Или высокий удар снизу

произвольно прямо или по диагонали, а далее продолжение тех заданий, что делали раньше.

### Упражнение 9 (рис. 5)

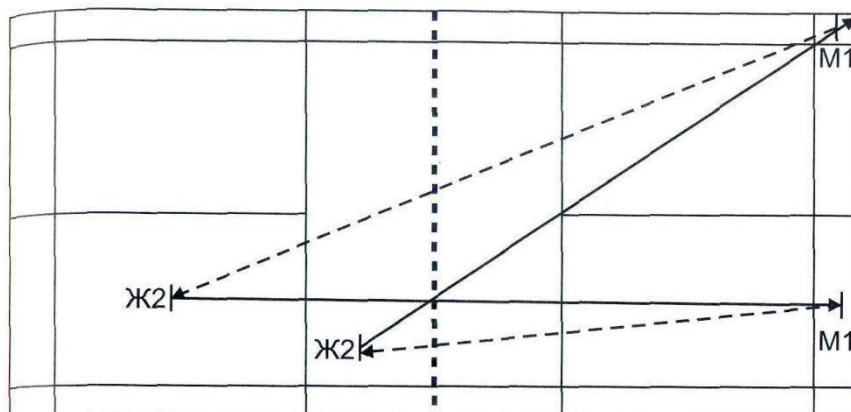


Рисунок 5. Выполнение упражнения № 9

1. M1 – смеш по диагонали;
2. Ж Прием как можно выше прямо по прямой высоким ударом.
3. M' – укороченный прямо; 4. L – высокий удар по диагонали.

### Упражнение 10

То же, но в зеркальном отображении. В обоих случаях можно укорачивать не только по линии, но и в корпус игроку и в зону между противниками.

### Упражнение 11 (рис. 6)

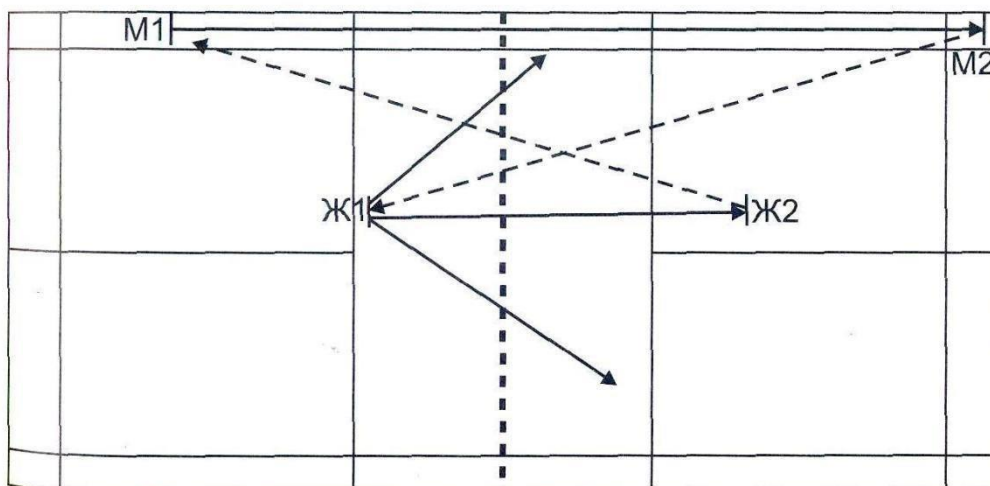


Рисунок 6. Выполнение упражнения № 11

1. На высокий удар снизу по линии от M1, игрок M2 выполняет короткий 2. Ж2 – плоский удар прямо, добивание; 3. Ж1 ответ в коридор на M2 и т.д.

### **Упражнение 12**

То же, но в другой половине площадки. Кроме короткого М1 может применять смэш, а Ж2 – вместо плоского подставку или добивание в любое место площадки.

### **Упражнение 13**

Произвольная подача (в любой угол). Если на девушку подали произвольно высокую подачу, то она может:

- а) пробить смэш;
- б) пробить укороченный;
- в) пробить атакующий высокий удар.

Если же после первого смеша она не успевает атаковать в переднюю зону и ей снова сыграли назад в ее зону, то она должна атаковать во второй раз и тут же двигаться вперед. После первой атаки за игру в передней зоне отвечает юноша.

### **Упражнение 14**

Следующая группа – аналогично предыдущим упражнениям, но атакующая высокая подача на мужчину. Здесь есть два варианта, зависящие от самой подачи, от физических данных юноши (рост, скоростные данные). Или он сам идет добивать, тогда девушка смещается в переднюю зону за юношей и уже она атакует следующий удар, если волан будет поднят в среднюю или заднюю зону. Или в любом случае девушка идет вперед на добивание волана в передней зоне.

Данный алгоритм тренировки защитных и атакующих взаимодействий в смешанной парной категории нужно и дальше усложнять, и продолжать эту последовательность упражнений. Можно, если позволяют условия, менять в упражнениях спарринг-партнеров, так как каждая пара обладает своими особенностями взаимодействия и выполнения технических элементов. Только тренер должен чувствовать, когда надо усложнять ситуацию, прибавлять разнообразие ударов. Не следует торопиться с усложнением, надо чтобы спортсмены имели шансы выполнять эти упражнения. Не следует забывать об умении маскировать свои замыслы, как за счет выполнения технических элементов, так и применяя различные «уловки», показывая всем видом (постановкой корпуса, рук, мимикой лица и т.д.) свои намерения, а в итоге выполняя другое действие. Также всячески следует маскировать и не показывать свои негативные эмоции противнику, так как они только придают

силы вашему оппоненту. И уж никак нельзя показывать свою растерянность перед сложившейся

## **VII. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БАДМИНТОН»**

### **17. Материально-технические условия реализации Программы спортивной подготовки по бадминтону**

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию утверждены Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон». ( приложение 10 к ФССП).

Таблица № 21

#### **Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

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

22.	Утяжелители для ног	комплект	10
23.	Фишка (конус)	штук	30
24.	Эспандер ленточный.	штук	10
25.	Эспандер трубчатый с резиновыми ручками	штук	5

Таблица № 22

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

№ п/п	Наименование	Ед. измерения	Расчетная единица	Учебно-тренировочный этап	
				кол-во изделий	срок эксплуат. (мес)
1.	Волан для бадминтона (перьевой)	штук	на обучающегося	32	1
2.	Обмотка для ракеток	штук	на обучающегося	24	12
3.	Ракетка для бадминтона	штук	на обучающегося	2	12
4.	Струна для натяжки ракеток	компл.	на обучающегося	24	12

**Обеспечение спортивной экипировкой**

№ п/п	Наименование	Ед. измерения	Расчетная единица	Учебно-тренировочный этап	
				кол-во изделий	срок эксплуат. (мес)
1.	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на обучающегося	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на обучающегося	1	1
3.	Кроссовки для спортивного зала	пар	на обучающегося	1	1
4.	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	1	1
5.	Фиксаторы для голеностопа	компл.	на обучающегося	1	1

**18. Кадровые условия реализации Программы**



Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

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

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок

медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных

мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>1</sup>;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

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

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

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

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

- на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

## **19. Информационно-методические условия реализации Программы спортивной подготовки по бадминтону**

### **Перечень информационного обеспечения Программы Нормативная база:**

1. Федеральный закон от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
  - концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации № 678-р от 31.03.22г.);
  - концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 год (Распоряжение Правительства Российской Федерации № 3894-р от 28.12.2021г.);
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 года «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30 октября 2015 г. № 999;
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной

- деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
  7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022г. № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»;
  8. Приказ Минздрава России «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе и 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» от 23.10.2020 г. № 1144н;
  9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 28 от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;
  10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 № 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг».
  11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации об утверждении примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта (редакция –декабрь 2022г.);
  12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 ноября 2022 года № 1074;
  13. Устав ГБУ ДО города Севастополя «СШ № 7»;
  14. Локальные нормативные акты ГБУ ДО города Севастополя «СШ № 7»;

15. Положение о структуре, порядке разработки, утверждении, обновлении, дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, рабочих программ реализуемых ГБУ ДО города Севастополя «СШ № 7» по разработке и утверждению дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых в ГБУ ДО города Севастополя «СШ № 7»;

16. Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку, утвержденных Министерством спорта РФ от 23.08.2017г;

17. Методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки»/ ФГБУ «ФЦОМО ФВ». – М.,2023г.,1-60 стр.

#### **Основная литература:**

18. Бадминтон: Правила игры: [http://www.badm.ru/index.php?page\\_id=15](http://www.badm.ru/index.php?page_id=15)

19. Бадминтон: пример. прогр. спорт. подгот. для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ / [авт.-сост. А.П. Горячев, А.А. Ивашин] ; Моск. гор. Федерация бадминтона. - М.: Сов. спорт, 2010. - 156 с.: табл.

20. Барчукова Г.В., Таштариан М. Спортивная подготовка юных бадминтонистов с применением компьютерных технологий. //Монография. – М.: Из-во ООО «Клевер Билдинг Компани», 2020. – 165 с.

21. Единая Всероссийская спортивная классификация: Бадминтон <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/>

22. Ивашин А.А. Петров С.Д., Швачко В.М. Анализ технико-тактической подготовки бадминтонистов высокой квалификации. – М. 1986

22. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика (часть 1, Начальная подготовка)// В.П. Помыткин. – ОАО «Первая образцовая типография», филиал «Ульяновский дом печати», 2012. – 344 с.

23. Помыткин В.П., Ивашин А.А. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика (часть II Техническая, тактическая, игровая и психологическая спортивная подготовка //В.П. Помыткин, А.А. Ивашин. – М., 2015. – 496 с.

24. Рыбаков Д.П. Основы спортивного бадминтона / Рыбаков Д.П., Штильман М.И. - М.: ФиС, 1982. - 175 с.

25. Щербаков А.В. Бадминтон. Спортивная игра : учеб.-метод. пособие / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. - М.: Сов. спорт, 2010. - 153 с.: ил.

#### **Дополнительная литература**

26. Аганянц Е.К. Возрастная динамика двигательных и вегетативных функций в связи с мышечной деятельностью. Учебное пособие. Краснодар, 1997.

27. Андерсон Б. Растяжка для поддержания гибкости мышц и суставов. М., 2007
4. Арансон М.В. Питание для спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
5. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987.
28. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991
- Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Надёжность в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1983
29. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. Киев. Олимпийская литература, 2005.
30. Горбунов Г Д. Психопедагогика спорта. М.: М.: Советский спорт, 2006.
18. Готовский П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Шаг, 1993.
31. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. М.: Совет, спорт, 2009

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной  
сети «Интернет»**

32. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] ([www.gto.ru](http://www.gto.ru))
33. Официальный интернет-сайт Национальной федерации бадминтона России (НФБР) [электронный ресурс] ([www.badm.ru](http://www.badm.ru))
34. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] ([www.rusada.ru](http://www.rusada.ru))