



ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования города Новосибирска
«Спортивная школа олимпийского резерва «Центр игровых видов спорта»
(МБУДО СШОР «ЦИВС»)

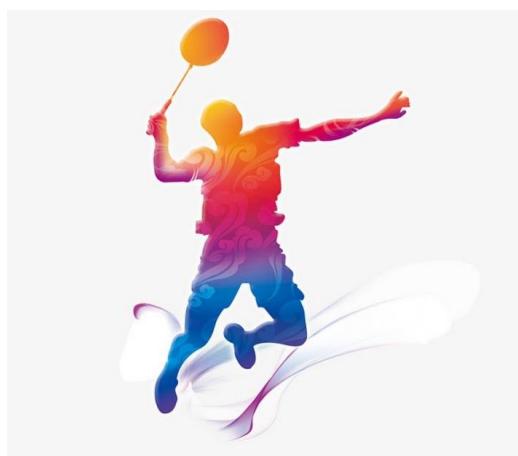
РАССМОТРЕНА
на заседании Педагогического
совета МБУДО СШОР «ЦИВС»
«25» декабря 2025 г. протокол №4

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МБУДО СШОР «ЦИВС»
от 30.12.2025 г. № 443-од

Дополнительная общеобразовательная программа
**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон»
для детей и взрослых**

Срок реализации программы:

этап начальной подготовки – 2 года
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет
этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
этап высшего спортивного мастерства – без ограничений



Составители:
Начальник отдела бадминтона
и настольного тенниса
Евлахов Э.М.
Инструктор-методист
Максимова В.В.
Инструктор-методист
Чернова А.В.

г. Новосибирск
2025 г.

Оглавление

1. Общие положения.....	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
2.1. Краткая характеристика вида спорта «бадминтон».....	4
2.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «бадминтон»	6
2.3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	6
2.4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
2.5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	8
2.6. Годовой учебно-тренировочный план.....	13
3. Календарный план воспитательной работы.....	14
4. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	17
5. Планы инструкторской и судейской практики.....	19
6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	21
7. Система контроля.....	25
8. Рабочая программа по виду спорта «бадминтон».....	30
9. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	31
10. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	43
11. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	44
11.1. Материально-технические условия.....	44
11.2. Кадровые условия.....	46
12. Информационно-методические условия.....	50
Приложение № 1.....	52

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» (далее – Программа) разработана на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон», утвержденной приказом Минспорта России от 30.10.2022 № 1114, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон», утвержденным приказом Минспорта России 26.09.2025 № 770 (далее – ФССП) и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по бадминтону в МБУДО СШОР «Центр игровых видов спорта» (далее – Учреждение)

1.2. Программа реализуются для детей и для взрослых¹.

1.3. В Программе используются основные понятия:

Спортивная подготовка - учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, осуществляется в рамках образовательной или трудовой деятельности, направлен на физическое воспитание и физическое развитие спортсменов, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях.²

Обучающийся - физическое лицо, осваивающее образовательную программу³. К обучающимся относятся, в том числе, учащиеся - лица, осваивающие дополнительные общеобразовательные программы⁴.

1.4. Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта⁵.

1.5. Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

этап начальной подготовки (далее - НП);

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ);

этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ);

этап высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ).

¹ ч. 2 ст. 75 Федерального закона № 273-ФЗ

² п. 15.1 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ

³ п. 15 ст. 2 Федерального закона № 273-ФЗ

⁴ п. 2 ч. 1 ст. 33 Федерального закона № 273-ФЗ

⁵ ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ

1.6. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по бадминтону.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

1.7. Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

2. Характеристика Программы

2.1. Краткая характеристика вида спорта «бадминтон»

Вид спорта «бадминтон» – игровой вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах разделенной сеткой площадки и перекидывают волан через сетку ударами ракеток. Цель игры – перекинуть волан через сетку так, чтобы тот коснулся земли (пола) на половине противника в пределах площадки. Соперничают два игрока или две пары игроков.

Игра в бадминтон проходит на прямоугольной площадке размером 13,4 на 5,18 метров. Для парной игры используется площадка размером 13,4 (при подаче - 11,88) на 6,10 метров. Высота сетки 1,55 метра у опор, 1,524 метра по центру (провисание). Сетка ограничена сверху лентой шириной в 7,5-8 см, сложенной вдвое, под которой пропускается шнур. Линии шириной 4 см, наносятся на поле яркой (белой или жёлтой) краской и являются неотъемлемой частью того поля, которое они ограничивают. На расстоянии 1,98 метра от сетки находится линия

подачи. Между линией подачи и задней линией находится зона подачи. Центральная линия разделяет зону подачи на правую и левую зоны.

Перед началом матча проводится жеребьёвка; сторона, выигравшая жребий, выбирает подачу (приём подачи) или сторону корта.

В розыгрыше волан должен отражаться поочередно подающим и принимающим с любой позиции на своей стороне игрового поля до тех пор, пока волан не выйдет из игры. Если подающий выигрывает розыгрыш, ему засчитывается очко, и он снова подаёт. Если розыгрыш выигрывает принимающий, ему засчитывается очко, и он становится подающим.

Игра начинается с подачи одного из игроков. Подача производится из соответствующего поля подачи (чётного/нечётного) согласно количеству очков у подающего спортсмена, в парной встрече первый игрок (выбирается до начала игры) подаёт так же, как и в одиночной игре (количество очков чётное — чётное поле подачи), а второй игрок подаёт наоборот (количество очков нечётное — нечётное поле подачи).

По современным правилам очки начисляются в каждом розыгрыше независимо от принадлежности подачи, игра ведётся до 21 очка; при счёте 20:20 игра продолжается до превосходства одной из сторон в 2 очка либо до 30 (сторона, первой набравшая 30 очков, выигрывает). В парной встрече у каждой команды по одной подаче.

Игроки должны поменяться сторонами корта:

после окончания первого гейма;

после окончания второго гейма (если предстоит третий гейм)

в третьем гейме, когда одна из сторон наберёт 11 очков.

Игра должна продолжаться непрерывно от первой подачи до завершения матча, за исключение следующих случаев:

не более 60 секунд в каждом гейме, когда какая-либо из сторон наберёт 11 очков;

когда имеют место обстоятельства, не зависящие от игроков, судья может приостановить игру на такое время, какое он сочтёт необходимым; если игра приостановлена, достигнутый счет должен сохраняться, и приостановленная игра должна продолжаться с этого счета.

Игрок считается победителем отдельного розыгрыша в следующих случаях: волан ударился о площадку соперника,

соперник послал волан за пределы игрового поля,

соперник получил фол,

соперник во время розыгрыша коснулся сетки телом или ракеткой.

Бадминтон входит в программу летних Олимпийских видов спорта.

Спортивные дисциплины вида спорта «бадминтон» в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
одиночный разряд	024	001	2	6	1	1	Я
парный разряд	024	002	2	6	1	1	Я
смешанный парный разряд	024	003	2	6	1	1	Я

2.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «бадминтон»

Основным состязанием в бадминтоне является матч между соперниками друг против друга по одному или по два игрока с каждой стороны. Одиночная игра – матч, в котором соревнуются два игрока друг против друга; парная игра – матч, в котором соревнуются по два игрока с каждой стороны (пары могут быть не только одного пола, но и смешанные — мужчина и женщина).

Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке.

Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе.

2.3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальное количество обучающихся в группе (человек)
Этап начальной подготовки	1-2	8	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	9	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

объемов недельной тренировочной нагрузки;

выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке; спортивных результатов;

возраста обучающегося;

наличия у обучающегося, в установленном законодательством Российской Федерации порядке, медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта.

2) для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;

3) допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в Программе с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам⁶;

4) возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Новосибирской области по виду спорта «бадминтон» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «бадминтон» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

5) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп устанавливается с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП по бадминтону;

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), но не ниже значения, установленного в ФССП.

2.4. Объем Программы

Таблица 3

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

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.

⁶ п. 4.2. приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634

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

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки⁷.

2.5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Обучение по Программе осуществляется в Учреждении в очной форме с применением дистанционных образовательных технологий⁸.

Программа реализуются как самостоятельно, так и посредством сетевых форм их реализации⁹.

При реализации Программы допускается организация и проведение массовых мероприятий, создание необходимых условий для совместной деятельности обучающихся и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся.

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- спортивные соревнования;
- по индивидуальным учебным планам.

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и тендерных особенностей обучающихся.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

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

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

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

⁷ п. 46 Приказа Минспорта России от 15.10.2015 № 999

⁸ П. 5 ст. 17 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ

⁹ Ч. 1 ст. 13 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ

Начало учебно-тренировочных занятий, не ранее 8.00 часов утра. Окончание, не позднее: до 7 лет - 19.30; 7-10 лет - 20.00; 10-18 лет - 21.00.¹⁰

Расписание занятий составляется администрацией Организации по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Организация (при необходимости):

объединяет на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

проводит учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий: непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов, единовременной пропускной способности спортивного сооружения; обеспечения требований по соблюдению техники безопасности¹¹.

Единовременная (нормативная) пропускная способность площадок для бадминтона - 6 чел¹².

Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися Программы в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также может обеспечиваться участие обучающихся в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах), проводимых Учреждением и другими образовательными организациями и (или) физкультурно-спортивными организациями¹³.

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям¹⁴.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) (далее – УТМ) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства, для обеспечения подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, и являются составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса. Направленность, содержание и продолжительность УТМ определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

№ п/п	Виды учебно- тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность УТМ по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения УТМ и обратно)
----------	--	---

¹⁰ Гл. 6 табл. 6.6. Санпин 1.2.3685-2

¹¹ П. 3.7. 3.8. приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634

¹² Приказ Росстата от 27.03.2019 N 172

¹³ П. 8 ст. 84. Федерального закона N 329-ФЗ .

¹⁴ п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ

		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	к официальным спортивным соревнованиям Новосибирской области	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	УТМ в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух УТМ в год		-	-
2.5	Просмотровые УТМ	-	До 60 суток		

Организация самостоятельно формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях, указанных в разделе 2 таблицы 4, в учебно-тренировочных мероприятиях, указанных в разделе 1 таблицы 4, - с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарный план Новосибирской области, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из двух человек и более)¹⁵.

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).¹⁶

Соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в них является мощным фактором совершенствования специфических

¹⁵ П. 3.5. приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634

¹⁶ п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ

физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи.

Планирование соревновательной деятельности осуществляется в годовых планах работы в соответствии с календарными планами физкультурных и спортивных мероприятий Российской Федерации, Новосибирской области, муниципальных образований Новосибирской области, Учреждения и включают в себя контрольные, отборочные, основные соревнования.

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 выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

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

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему спортивной подготовки.

Минимальный объём соревновательной деятельности

Таблица 5

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

Учреждение направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, являющегося приложением Программы, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий Новосибирской области, календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий города Новосибирска и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Учреждение, в том числе за счет средств соответствующего бюджета бюджетной системы Российской Федерации, вправе проводить спортивные мероприятия за пределами Российской Федерации¹⁷.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными ОСОО «Национальная федерация бадминтона России», правилами вида спорта «бадминтон», положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.¹⁸

Реальный объем соревновательной деятельности конкретного обучающегося может отличаться от запланированного по причине не включения спортсмена в состав сборных команд по результатам отборочных соревнований.

Обучение по индивидуальным учебным планам

Обучающиеся могут осваивать как всю Программу в целом, так и отдельные ее части, то есть обучаться по индивидуальному учебному плану спортивной подготовки в пределах осваиваемой Программы¹⁹.

Индивидуальный план спортивной подготовки – учебный план, обеспечивающий освоение Программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося²⁰.

Возможность обучения по индивидуальному плану спортивной подготовки должна учитываться при проектировании учебного плана Программы.

Обучение по индивидуальному плану спортивной подготовки, в том числе ускоренное обучение, в пределах осваиваемой Программы осуществляется в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения.

Учреждение составляет и использует индивидуальные планы спортивной подготовки для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды Новосибирской области и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации, и в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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

¹⁷ П. 3 ст. 34.1 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ

¹⁸ п. 7 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329 ФЗ

¹⁹ П. 2 ст. 54 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ

²⁰ П. 23 ст. 2 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ

Подготовка по индивидуальным планам осуществляется с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Самостоятельная подготовка

Проводится по индивидуальным планам спортивной подготовки в рамках годового учебно-тренировочного плана (не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом) при отсутствии тренера-преподавателя в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

2.6. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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 определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, 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 Программы, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся;

проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут)²¹;

используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

перспективное, позволяющее определить сроки реализации Программы с учетом олимпийского цикла;

ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

²¹ п. 3.2 Приказа № 634

ежемесячное, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия²².

Учебный план и примерные объемы по видам спортивной подготовки в часах, представлен в приложении 1 к Программе.

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

Таблица 6

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	32-37	28-37	18-24	14-20	16-22	16-22
Специальная физическая подготовка (%)	14-18	16-20	17-21	20-28	16-20	16-22
Техническая подготовка (%)	26-34	31-38	32-42	32-42	23-37	21-28
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8-12	8-12	10-14	12-17	16-22	16-22
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	3-6	5-8	16-23	16-23
Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	2-4	4-6	3-5	3-5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	4-8

Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом).

3. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы (таблица 7) составляется Учреждением на учебный год с учетом учебно-тренировочного 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;

²² П. 3.3. Приказа № 634

укрепление здоровья спортсменов;
привитие навыков здорового образа жизни;
формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица 7

п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Организацией	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе Организацией	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

4.1. Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.²³

4.2. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.²⁴

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.

4.3. В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Спортсмены должны:

подробно изучить Антидопинговый кодекс;

ставить в известность врача или фармацевта о том, что они могут быть подвергнуты допинг контролю;

консультироваться с антидопинговой организацией или организаторами соревнований в том случае, если по медицинским показателям им необходим

²³ ч. 1 ст. 26 Федерального закона ЛФ 329-ФЗ

²⁴ ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ

прием субстанций, входящих в запрещенный список - в этом случае необходимо заранее сделать запрос на терапевтическое использование;

осторожно относиться к нелицензованным препаратам, таким как пищевые добавки или гомеопатические средства, так как они могут содержать запрещенные субстанции;

предоставлять информацию о своем местонахождении и быть доступным для тестирования в случае необходимости.

4.4. Реализация мероприятий текущего раздела направлена на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте. Информационное и педагогическое воздействие должно быть направлено на убеждение спортсменов и тренеров-преподавателей соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами.

4.5. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (таблица 8), составляется Учреждением на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В план включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Учреждением).

4.6. Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Таблица 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению, ответственный за проведение
Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео, тренер-преподаватель
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для

			самостоятельной проверки дома), тренер-преподаватель
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	по назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе, ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования, обучающийся
	Родительское собрание на тему «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов, тренер-преподаватель
	Семинар для тренеров- преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе, Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования, обучающийся
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг- контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе, ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта.

5. План инструкторской и судейской практики

5.1. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.²⁵

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса обучающихся и направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований.

5.2. Инструкторская и судейская практика проводится с обучающимися групп на всех этапах спортивной подготовки. Обучающиеся готовятся к роли

²⁵ п. 41 Приказа № 999

инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

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

2) Судейская практика дает возможность обучающимся получить квалификацию судьи. В возрасте до 16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается Учреждением судейская квалификация «Юный судья» по ходатайству региональной спортивной федерации.

В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

знание терминологии, принятой в бадминтоне;

подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;

умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры учащимися;

определение ошибки при выполнении приема партнером и указание путей ее исправления;

составление комплекса упражнений по проведению разминки;

составление конспекта занятия (разминки) и его (ее) проведение с обучающимися младших групп под наблюдением тренера-преподавателя.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил проведения соревнований, привлечения обучающихся к выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Судейскую практику обучающиеся получают на соревнованиях.

Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в тренировочных группах и продолжать активную инструкторскую - судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

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

Учебно-тренировочные группы.

привитие навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в младших группах;

овладение терминологией бадминтона и применение ее в занятиях;

овладение основами методики построения учебно-тренировочного занятия - разминка, основная часть урока и заключительная часть;

развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять;

самостоятельное составление планов тренировок, ведение дневников самоконтроля, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

изучение основных правил соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований; судейство командных, одиночных и парных соревнований;

Группы совершенствования спортивного мастерства.

проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки; введение журнала, составление конспекта занятия;

проведение занятия по общей физической подготовке, проведение разминки;

помощь тренеру-преподавателю в обучении технике бадминтона, самостоятельное составление комплекса учебно-тренировочных заданий для различных частей урока – разминки, основной части и заключительной части;

подбор упражнений для совершенствования технических приемов;

индивидуальная работа с младшими товарищами по совершенствованию техники;

судейство соревнований в роли судьи на вышке, секретаря;

выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания по спорту;

Группы высшего спортивного мастерства.

проведение занятий в учебно-тренировочных группах;

самостоятельное проведение занятий по собственному конспекту по любому разделу подготовки;

помощь тренеру-преподавателю в проведении занятий и в проведении набора-отбора в школу;

индивидуальная работа по технико - тактическому плану с младшими группами;

судейство соревнований в школе в качестве главного судьи и главного секретаря;

выполнение требований на присвоение и судейского звания судьи 3-ой категории.

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

6.1. Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).²⁶

6.2. Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «бадминтон».

6.3. Учреждение ведет контроль прохождения обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

6.4. Программа врачебного медико-биологического контроля предусматривает: врачебный опрос и осмотр, оценку состояния здоровья,

²⁶ п. 42 Приказа № 999

функционального состояния, физического развития, соматическую и биологическую зрелость.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

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

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

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

6.4. Медицинский осмотр (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом терапевтом (педиатром), врачом по лечебной физкультуре, врачом по спортивной медицине на основании результатов медицинских обследований, проведенных в соответствии с программой, предусмотренной приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н.

При признаках перенапряжения или симптомах дезадаптации к нагрузкам производится дополнительное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, электрокардиографии или других методов диагностики. Анализ результатов текущего обследования позволяет сформулировать рекомендации о необходимости коррекции тренировочного процесса, проведения мероприятий по восстановлению и оздоровлению тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

6.5. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию.

Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в целях: улучшения восстановительных процессов; после больших тренировочных и соревновательных нагрузок; для повышения устойчивости и сопротивляемости организма; для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний.

Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма. Фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение спортсменами недопустимо.

6.7. Восстановительные мероприятия осуществляются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

Средства и мероприятия восстановления подразделяются на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа, годичного тренировочного цикла, состояния здоровья обучающихся, уровня подготовленности, индивидуальных особенностей.

Педагогические мероприятия – основная часть системы управления работоспособностью в процессе учебно-тренировочных занятий и выступлений в соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;

- целесообразное построение одного учебно-тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха;

- подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;

- рациональная организация и построение различных меж-игровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;

- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья обучающегося, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа.

Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства.

Рациональное питание одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов. Фармакологические препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. После тяжелых тренировочных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать комплекс витаминов группы В, в подготовительном и особенно в соревновательном периодах при сокращенных меж-игровых интервалах.

Физио-терапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови.

Психологические средства восстанавливают благоприятный психологический фон, снижают психическое утомление. В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена:

аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения.

Определенное значение как психологическое средство восстановления имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: чтение книг, просмотр фильмов, посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми.

Важное значение имеют организация благоприятных внешних условий и факторов, создание положительного эмоционального фона, формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам и соревнованиям, мотивация на успех.

5) Гигиенические средства восстановления: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
этап начальной подготовки (по всем годам)	врачебно-педагогические наблюдения	в течение года
	предварительные медицинские осмотры	при определении допуска к мероприятиям
	периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	этапные и текущие медицинские обследования	в течение года
	применение медико-биологических средств	в течение года
	применение педагогических средств	в течение года
	применение психологических средств	в течение года
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	применение гигиенических средств	в течение года
	врачебно-педагогические наблюдения	в течение года
	предварительные медицинские осмотры	при определении допуска к мероприятиям
	периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	этапные и текущие медицинские обследования	в течение года
	применение медико-биологических средств	в течение года
	применение педагогических средств	в течение года
этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	применение психологических средств	в течение года
	применение гигиенических средств	в течение года
	врачебно-педагогические наблюдения	в течение года
	предварительные медицинские осмотры	при определении допуска к мероприятиям
	периодические медицинские осмотры	1 раз в 6 месяцев
	этапные и текущие медицинские обследования	в течение года
	применение медико-биологических средств	в течение года
применение педагогических средств	в течение года	
	применение психологических средств	в течение года
применение гигиенических средств	в течение года	
	в течение года	

7. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
повысить уровень физической подготовленности;
овладеть основами техники вида спорта «бадминтон»;
получить общие знания об антидопинговых правилах;
соблюдать антидопинговые правила;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бадминтон»;

выполнить план индивидуальной подготовки;
закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

7.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой Организацией один раз в год, и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

7.3. Порядок приёма контрольно-переводных нормативов и нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для перевода по годам обучения на этапе спортивной подготовки определяется Организацией самостоятельно и утверждается локальным нормативным актом.

7.4. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения в случае невозможности

ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

7.5. Рекомендации по организации проведения сдачи нормативов по общей физической и специальной физической подготовки:

создание единых условий выполнения упражнений для всех обучающихся;

информирование обучающегося о целях проведения тестирования;

ознакомление обучающегося с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;

обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;

сохранение нейтрального отношения к спортсменам.

7.6. Результаты тестирования хранятся в Организации.

7.7. Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки, граждане вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

7.8. Содержание спортивно-оздоровительного этапа дополнительными общеразвивающими программами в области физической культуры и спорта в соответствии с законодательством об образовании. На спортивно-оздоровительный этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки.²⁷

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив выше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	не более	6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	не менее	7	4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	не менее	+1	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее	110	105
					130	120

²⁷ п. 3.2 ст. 84 Федерального закона ЛФ 273-ФЗ

2. Нормативы специальной физической подготовки

2.1.	Метание волана	м	не менее		не менее	
			3		5	4
2.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			3,1	3,4	-	-
2.3.	Челночный бег 6х5 м	с	не более		не более	
			-	-	15,6	15,8
2.4.	Прыжки через скакалку (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			40	35	-	-
2.5.	Прыжки через скакалку (за 45 с)	количество раз	не менее		не менее	
			-	-	75	65

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество 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	
			142	132
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 6х5 м	с	не более	
			15,6	15,8
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2.3.	Прыжки через скакалку (за 45 с)	количество раз	не менее	
			75	65
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до года)		Не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй, третий годы)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.3	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		
			мальчики	девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		
			4,7	5,0	
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более		
			8.10	10.0	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		
			29	15	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		
			+11	+15	
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			215	180	
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Челночный бег 6х5 м	с	не более		
			13,1	13,2	
2.2.	Прыжки на скакалке (за 45 с)	количество раз	не менее		
			115	105	
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		
			35	31	
3. Уровень спортивной квалификации					
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180

2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более		
			13,0	13,1	
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		
			37	34	
2.3.	Прыжки на скакалке (за 1 мин)	количество раз	не менее		
			125	115	
3. Уровень спортивной квалификации					
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»				

8. Рабочая программа по виду спорта «бадминтон»

8.1. Рабочая программа по виду спорта «бадминтон» составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании Программы Учреждения.

8.2. Рабочая программа обеспечивает достижение планируемых результатов освоения Программы на этапах спортивной подготовки.

8.3. Функции рабочей программы:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

8.4. Структура рабочей программы:

I. Титульный лист;
II. Пояснительная записка;
III. Нормативно-методические инструментарии тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

8.5. Содержание рабочей программы:

I. Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

1.2. Название рабочей программы, реализуемый этап спортивной подготовки, срок реализации;

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарии тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов ССМ и ВСМ);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов ССМ, ВСМ;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

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

Этап начальной подготовки

Группы начальной подготовки первого года обучения

Отбор для занятий бадминтоном осуществляется из числа детей, не имеющих медицинских противопоказаний к этому, на основании результатов приемных нормативов. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремленные с хорошими данными физического развития, быстрые, ловкие с хорошей координацией движения, чувством ритма, мотивацией занятий – быть первым (лучшим) в подвижных играх, эстафетах и упражнениях.

Основные задачи на этом этапе:

- укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки – использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев;

-развитие физических способностей, характерных для высококвалифицированных игроков – быстроты, выносливости, ловкости, устойчивости интереса к занятиям, волевых качеств;

- обучение основам техники игры – хвата ракетки, стойки, упражнения с ракеткой и воланом, имитация ударов и имитация перемещений;

- выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке и по технике выполнения ударов и имитаций.

Группы начальной подготовки второго и третьего года обучения

Отбор детей, перспективных для продолжения занятий на основании углубленных наблюдений тренера-преподавателя за состоянием здоровья, темпами прироста двигательных качеств и изменением психофизиологических показателей, вызванных систематическими занятиями бадминтоном.

Основные задачи на этом этапе:

- дальнейшее укрепление здоровья обучающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием как общих, так и применяемых в бадминтоне упражнений, методов и средств;

- развитие специфических для бадминтона физических качеств – быстроты движений, скоростной и скоростно - силовой выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений, имитации ударов и перемещений;

- продолжение обучения основам техники игры – стойки, перемещение, имитации ударов, изучение подач, двухсторонняя игра, изучение тактики, игра на счет, соревнования;

- выполнение контрольных нормативов и разрядных требований.

Программный материал:

Теоретическая подготовка:

- занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека;
- занятия физкультурой в домашних условиях;
- история появления и развития бадминтона, спортивный инвентарь;
- правила поведения спортсменов на занятиях;
- правила содержания инвентаря, ремонт ракеток;
- спортивная одежда и обувь;
- гигиена и режим для спортсмена;
- гигиенические требования к спортивной одежде;
- оценка обучающимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности;
- простейшие упражнения по освоению элементов техники;
- определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий специализации, укрепления здоровья. Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Специальная физическая подготовка.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений на подготовку наиболее важных в бадминтоне мышц туловища, ног, рук.

Техническая подготовка.

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с воланом и ракеткой.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

- многократность повторения хватки ракетки и основной стойки игрока;
- упражнения с ракеткой и воланом: набивания волана, набивания волана об стенку;
- различные виды жонглирования воланом.

После освоения элементарных упражнений с воланом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов, разучивание имитации передвижения по площадке (правильное положение туловища, ног, ракетки, кисти, локтя, плеча)

В группах начальной подготовки в конце учебного года проводятся соревнование - тестирование по физической подготовке и упражнениям с ракеткой и воланом согласно контрольным нормативам, приведенным в Программе.

Учебно-тренировочный этап

Отбор детей, перспективных для углубленной тренировки основ техники и тактики бадминтона. На этом этапе определяются потенциальные возможности обучающихся в постоянном совершенствовании физических качеств, быстром овладении техническими приемами и тактикой игры, формировании психофизиологических показателей, характерных для игроков высокого класса.

Основные задачи на данном этапе:

- дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие обучающихся, работа по развитию качеств, уровень которых является недостаточным для данного этапа подготовки. Применение широкого комплекса средств физического совершенствования: спортивные игры, другие виды спорта, разнообразные виды активного отдыха, использование природных факторов – солнца, воздушных ванн, гидропроцедур.

- развитие специальных для бадминтона физических качеств (быстрота ударных движений, передвижений, смена игровых позиций и стоек, игровая выносливость), повышение их уровня с помощью специальных средств, применяемых в бадминтоне - тренажеров и приспособлений, имитации элементов техники, передвижений и их сочетаний, а также педагогических методов.

- обучение широкому арсеналу технико - тактических приемов игры: разнообразные способы подач, и их приема, ударов, перемещений, их совершенствование и применение в соревновательных условиях.

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, зачеты по теории игры, практике организации учебно-тренировочного процесса и судейства соревнований.

Программный материал.

Теоретическая подготовка.

- история развития бадминтона.
- любительский и профессиональный бадминтон в России.
- Основы техники бадминтона.
- техника подач;
- техника ударов;
- использование физических упражнений в домашних условиях для развития специальных физических качеств – упражнения для ног, растяжка, пресс, кисть.

- режим для спортсмена. Сон. Регулярность питания, калорийность пищи и ее витаминизация. Личная гигиена одежды, обуви, тела.

- правила техники безопасности.

Практическая подготовка.

Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей обучающихся, по повышению функциональных возможностей их организма.

Применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки.

Расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам.

Специальная физическая подготовка.

Развитие специальных физических качеств, необходимых обучающимся для достижения высоких результатов в бадминтоне, интенсификация учебно-тренировочного процесса.

Использование имитационных упражнений – для совершенствования ударных движений, передвижений.

Повторение упражнений, применяющихся на предыдущем этапе подготовки.

Применение тренажеров и приспособлений.

Технико – тактическая подготовка.

Повторение материала предыдущего этапа подготовки: имитация передвижений, ударов, сочетание ударов справа и слева, игра на счет.

Повышение скорости обработки всех ударов, многоваланка.

Индивидуализация стиля игры в зависимости от особенностей физического развития, психофизиологических показателей и склонностей обучающихся.

Игры на счет с применением различных заданий.

Участие в соревнованиях.

Тренировочные группы свыше трех лет обучения.

Основные задачи спортивной подготовки:

- продолжение отбора детей, перспективных для дальнейшей углубленной специализации в бадминтоне.

- дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие с использованием средств и методов предыдущего года занятий.

- повышение 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.

- углубленное совершенствование технико - тактических приемов игры.

- изучение теории игры, правил соревнований, методики проведения занятий, судейство соревнований, проведение занятий в роли помощника тренера-преподавателя.

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке. Зачеты по практике организации и проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований. Выполнение разрядных нормативов, достижение на соревнованиях результатов, запланированных тренером-преподавателем.

Теоретическая подготовка.

- развитие физической культуры и спорта в России в наши дни.

- пути развития детского спорта в стране.

- техника бадминтона.

- просмотр видеозаписей игр и техники выполнения ударов.

- тренировка в домашних условиях: упражнения для развития специальных физических качеств.

- правила техники безопасности.

- личная гигиена. Режим дня. Сон. Питание. Значение средств закаливания организма.

Общая физическая подготовка.

Для общего развития применяются средства и упражнения предыдущего этапа подготовки.

Особое внимание уделяется развитию скоростной скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.

Спортивные игры – баскетбол, флорбол, футбол, теннис.

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

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.

Технико-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.

Контроль подготовки.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Основные задачи:

- отбор обучающихся, способных добиться высоких спортивных результатов.
- выявление отклонений в состоянии здоровья, вызванных травматизмом, физиологическими показателями, недисциплинированностью, снижение спортивных результатов, являющиеся следствием неточного планирования тренировочного процесса, ошибками в технико - тактической подготовке, недостаточной соревновательной практикой.

- дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, предупреждение травматизма, применение медико-биологических и психологических средств восстановления работоспособности, применение фармакологических препаратов.

- совершенствование технико-тактических приемов с применением средств и методов предыдущего этапа подготовки, тренажеров, привлечением спарринг - партнеров.

- тренировка технических приемов в затрудненных условиях (с утяжеленными поясами, манжетами, ракеткой).

- увеличение объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок за счет увеличения доли занятий с применением технических средств и специальных педагогических средств подготовки (метод упражнений с двумя и больше воланами, игра с несколькими партнерами и т.п.).

- теоретическая подготовка, самостоятельное составление планов игры с различными противниками, судейство соревнований в роли судьи на вышки, самостоятельное проведение тренировочных занятий.

Выполнение контрольных нормативов. Зачеты по судейству соревнований, получение судейской категории. Зачеты по инструкторской практике.

Подтверждение спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта». Выполнение норматива Мастера спорта России.

Программный материал.

Теоретическая подготовка.

- организация физической культуры и спорта (в частности, бадминтоном).
- международные спортивные организации, их участие в развитие спорта в различных регионах мира.

- участие российских спортсменов в международных соревнованиях по бадминтону.

- техника безопасности проведения занятий.

- бадминтон на современном этапе развития. Современные тенденции в развитии техники и тактики игры.

- индивидуализация планирования подготовки. Пути всестороннего совершенствования техники.

- особенности техники и тактики парных игр. Подбор партнеров с учетом особенностей стилей игры и передвижений, способности игроков взять на себя роль ведущего в паре. Тактика в смешанной паре.

- тактика и стратегия личных и командных соревнований. Анализ предстоящих игр. Подготовка планов предстоящих игр. Индивидуальное планирование на предстоящую игру.

- личная гигиена. Режим дня. Сон. Понятие об обмене веществ в организме. Восстановление энергетических затрат. Калорийность и витаминизация в связи с серьезными физическими нагрузками.

- отрицательное влияние вредных привычек на развитие организма.

- сведения о строении и функциях человеческого организма. Строение костно-мышечной системы. Сердечно - сосудистая система. Влияние тренировки на ее совершенствование. Центральная нервная система и роль физических упражнений в ее формировании.

- психорегулирующая тренировка и аутотренинг.

Общая физическая подготовка.

Продолжение работы по укреплению здоровья и гармоничному развитию организма обучающихся с применением широкого комплекса средств и методов физического воспитания, применяющихся на предыдущих этапах подготовки.

Целенаправленные занятия другими видами спорта, направленные на избирательное развитие подвижности в суставах и растягивание мышц (баскетбол, флорбол, теннис, футбол, плавание, легкая атлетика, акробатика)

Специальная физическая подготовка.

Развитие и совершенствование специальных физических качеств и способностей, характерных для спортсменов, добившихся высоких результатов в соответствующем возрасте – силы, скоростно - силовой и общей выносливости, скоростной выносливости и быстроты движений.

Для этого применяются широкие комплексы упражнений с отягощениями и тренажерами.

Для развития качеств и функциональных возможностей организма применяется широкий комплекс имитационных упражнений с утяжелениями и без них.

Примечание: при выполнении всех упражнений фиксируется количество движений или перемещений, выполняемых в отведенное время и результат сопоставляется с предыдущими показателями индивидуально для каждого обучающегося.

Технико - тактическая подготовка.

Повторение материала предыдущего года обучения.

Контрольная проверка уровня подготовленности по нормативам.

Индивидуализация технико-тактической подготовки на основе личностных особенностей развития физических качеств, координационных возможностей, психо-физиологических показателей, уровня спортивно-технического мастерства и умений.

Составление индивидуальных планов подготовки.

Работа над повышением точности, стабильности и быстроты ударов.

Совершенствование ударов на площадке, комбинаций, подач и их приема.

Совершенствование технико-тактических действий в парах.

Тренировочные игры с технико-тактической установкой тренера-преподавателя.

Составление тактических планов одиночных и парных игр с конкретными противниками разных стилей.

Участие в соревнованиях.

Контроль за подготовкой.

На этапе совершенствования спортивного мастерства идет процесс активного развития физических качеств и повышение технико-тактического мастерства спортсменов, что требует особенно тщательного контроля.

Этап высшего спортивного мастерства

Основные задачи спортивной подготовки.

- отбор из числа обучающихся игроков, способных добиться высоких спортивных результатов.

- дальнейшее укрепление здоровья обучающихся, всестороннее физическое развитие, предупреждение травматизма, комплексное применение средств и методов восстановления работоспособности организма.

- совершенствование всего арсенала технико-тактических приемов игры в учебно-тренировочных и соревновательных условиях с применением всех видов подготовки.

- дальнейшая индивидуализация учебно-тренировочного процесса и его планирования с учетом особенностей технико-тактического мастерства игроков, уровня их физической подготовленности, особенностей стиля, психофизиологических особенностей личности.

- выполнение контрольных нормативов по спортивно-технической подготовке к конкретному соревнованию. Достижения результата, предусмотренного индивидуальным учебным планом спортивной подготовки.

- наряду с групповыми планами для каждого обучающегося групп высшего спортивного мастерства составляются индивидуальные планы подготовки, учитывая индивидуальные особенности физической, технико-тактической стилевой и соревновательной подготовки.

Программный материал.

Теоретическая подготовка.

Повторение материала этапа спортивного совершенствования.

Итоги выступления российских спортсменов на крупнейших международных и российских соревнованиях.

Информация о новинках в технике, тактике, методике тренировки, об изменениях в правилах.

Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Продолжение работы по укреплению здоровья и гармоничному развитию организма обучающихся с применением широкого комплекса средств и методов физического воспитания, используемых и в других видах спорта.

Применение игровых видов спорта, способствующих комплексному развитию физических качеств и способностей, полезных для успешного совершенствования в бадминтоне.

Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие силы, скоростно-силовых качеств, скоростной и игровой выносливости.

Увеличение объема и интенсивности в занятиях по общей физической подготовке по сравнению с предыдущими этапами подготовки.

Специальная физическая подготовка.

Упражнение по развитию специальных физических качеств, применяемых на этапе высшего спортивного мастерства:

упражнения без применения дополнительных средств тренировки - имитация ударов и перемещений, их сочетаний;

упражнения с применением дополнительных средств тренировки – имитация ударов и перемещений, их сочетаний с отягощениями;

отработка ударов на площадке с двумя, тремя партнерами;

многоволанная тренировка;

игры с двумя, тремя партнерами.

Технико-тактическая подготовка.

Совершенствование по индивидуальным планам технико-тактического мастерства, достигнутого обучающимися на предыдущих этапах подготовки.

Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике, тактике, расширение арсенала игровых средств.

Воспитание волевых качеств.

Стратегия современной игры, совершенствование игровых действий в условиях повышенных требований к действию спортсмена.

Работа по разучиванию новинок, появляющихся в бадминтоне, новых технико-тактических приемов игры.

Совершенствование тактических комбинаций для игры с конкретным типом противника с учетом сильных и слабых сторон игры противника.

Одиночные и парные игры на счет с тактическими установками тренера-преподавателя против конкретного соперника.

Участие в соревнованиях по календарному плану.

Контроль подготовки.

На этапе высшего спортивного мастерства для комплексной оценки уровня спортивно-технической готовности спортсмена к соревнованиям высокого ранга необходим регулярный контроль, как его физической, так и специальной подготовленности.

Конечным нормативом в оценке уровня технико-тактического мастерства спортсмена являются достижение им запланированных результатов на соревнованиях, дающих право на включение в число кандидатов в сборную команду России.

9.1. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	$\approx 120/180$		
	История возникновения вида спорта и его развитие	$\approx 13/20$	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	$\approx 13/20$	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	$\approx 13/20$	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	$\approx 13/20$	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	$\approx 13/20$	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	$\approx 13/20$	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	$\approx 14/20$	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 14/20$	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	$\approx 14/20$	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно - трениро - вочный этап (этап спортивной специал изации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	$\approx 600/960$		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	$\approx 70/107$	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	$\approx 70/107$	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 70/107$	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	$\approx 70/107$	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 70/107$	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx 70/107$	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx 60/106$	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	\approx 60/106	декабрь -май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	\approx 60/106	декабрь -май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль -май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка;

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

			различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	---

10. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

10.1. Прием граждан на обучение по Программе на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения Программы способности в области физической культуры и спорта (далее – поступающие), за счет средств соответствующего бюджета или по договорам об образовании по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.²⁸

10.1. При приеме граждан на обучение по Программе требования к уровню их образования не предъявляются.

10.2. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения Программы.

Для проведения индивидуального отбора поступающих Учреждение проводит тестирование. Проведение предварительных просмотров, анкетирования, консультаций устанавливается Учреждением.²⁹

10.3. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бадминтон».

11. Условия реализации Программы

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

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

11.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования

²⁸ п. 1 приказа Минспорта России от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

²⁹ п. 3 приказа Минспорта России от 27.01.2023 № 57 « Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

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

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблицы 9, 10);

обеспечение спортивной экипировкой (таблицы 11);

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.

обеспечение соблюдения требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

Таблица 9

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Барьер низкий	штук	на тренировочный спортивный зал	8
2.	Волан для бадминтона (перьевой)	штук	на тренировочный спортивный зал	960
3.	Волан для бадминтона (пластиковый)	комплект	на тренировочный спортивный зал	320
4.	Координационная лесенка для бега	штук	на тренировочный спортивный зал	4
5.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	2
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	5

7.	Обмотка для ракеток	штук	на тренера-преподавателя для этапа начальной подготовки	50
8.	Ракетка для бадминтона	штук	на тренера-преподавателя для этапа начальной подготовки	10
9.	Сетка для бадминтона	штук	на тренировочный спортивный зал	4
10.	Станок для натяжки ракеток	штук	на тренировочный спортивный зал	1
11.	Стойки для бадминтона	комплект	на тренировочный спортивный зал	4
12.	Струна для натяжки ракеток	штук	на тренировочный спортивный зал	30
13.	Фишка (конус)	штук	на тренировочный спортивный зал	30
14.	Эспандер ленточный	штук	на тренировочный спортивный зал	10

**Спортивный инвентарь,
передаваемый в индивидуальное пользование**

Таблица 10

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (мес)	количество	Срок эксплуатации (мес)	количество	Срок эксплуатации (мес)		
1.	Волан для бадминтона (перьевой)	штук	на обучающегося	-	-	32	1	40	1	48	1
2.	Обмотка для ракеток	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
3.	Ракетка для бадминтона	штук	на обучающегося	-	-	2	6	3	6	3	6
4.	Струна для натяжки ракеток	комплект	на обучающегося	-	-	2	2	4	1	4	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 11

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

11.2. Кадровые условия реализации Программы

11.2.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками

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

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества

лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

11.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации

Педагогическая деятельность по реализации Программы осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н, 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.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации», но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы³⁰.

Организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется указанными организациями³¹.

11.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей

Работодатель определяет необходимость дополнительного профессионального образования для собственных нужд³², создаёт условия для организации дополнительного профессионального образования работников³³.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели имеют право на получение дополнительного профессионального образования (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года.

³⁰ П. 6. Ч. 1 приказа Минздравсоцразвития РФ от 15.08.2011 N 916н

³¹ Ч. 4 ст. 46 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ

³² Ст. 196 Трудового кодекса Российской Федерации

³³ П. 5 ч.3 ст. 108 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ

Обучение по дополнительной профессиональной программе проводится на основе договора об образовании, заключаемого со слушателем и (или) с физическим (юридическим) лицом, обязующимся оплатить повышение квалификации или профессиональную переподготовку сотрудника, зачисляемого на обучение, либо за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета, муниципального бюджета. Услуги, оплачиваемые из бюджета, регламентируются муниципальным заданием (содержание и объемы) и иными распорядительными актами. Возможно смешанное финансирование при прохождении индивидуального образовательного маршрута: какие-то дополнительные профессиональные программы финансируются из бюджета, какие-то будут оплачены слушателем и (или) иным физическим (юридическим) лицом. Учреждение может направлять дополнительные привлеченные средства на обучение педагогических работников по дополнительным профессиональным программам.

Ответственность за уровень квалификации работников, своевременность его повышения, выбор качественной услуги возлагается на работодателя. Ориентиром для определения необходимости направления образования является профессиональный стандарт, по которому определяется уровень сотрудников, а также направления их совершенствования для достижения соответствия требованиям профессионального стандарта. Реализация образовательной программы, личные профессиональные проблемы определяют специфические направления, содержание, формы и объем освоения педагогическими работниками дополнительных профессиональных программ.

Реализация дополнительных профессиональных программ связана с прохождением слушателями итоговой аттестации. Это обуславливает получение документа о профессиональном образовании на бланках установленного образца. Пройти обучение по программам непрерывного образования педагогов и получить удостоверение или диплом можно в любых организациях, имеющих лицензии на образовательную деятельность в сфере дополнительного профессионального образования.

Существуют два вида дополнительных профессиональных программ – повышение квалификации и профессиональная переподготовка.

Реализация программы повышения квалификации направлена на совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

Программа профессиональной переподготовки обеспечивает получение компетенции, необходимой для выполнения нового вида профессиональной деятельности, приобретение новой квалификации.

Тренер-преподаватель, имеющий среднее профессиональное и (или) высшее образование, соответствующее требованиям к занимаемой должности, в рамках непрерывного образования педагогов должен повышать свою квалификацию в межаттестационный период.

Лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование, не соответствующее требованиям к занимаемой должности (например, тренером-преподавателем работает инженер и т.п.), обязаны пройти обучение по программам профессиональной переподготовки, которые осваиваются однократно и должны включать в себя актуальный тематический блок соответствующего объема.

Минимальный срок освоения программ повышения квалификации – 16 часов, программ профессиональной переподготовки – 250 часов.³⁴

План непрерывного образования педагогов содержит структуру и тематику, сроки освоения программы. Сводный план дополнительного профессионального образования составляется на пять лет и содержит информацию по каждому педагогическому работнику. Финансирование обучения носит смешанный характер за счет использования бюджетных средств, привлеченных средств Учреждения и средств самого работника. Источники финансирования обучения отражаются в плане.

Учреждение обязано обеспечить контроль качества предлагаемой программы и правомочность организации, предлагающей услуги в дополнительном профессиональном образовании. У исполнителя образовательной услуги обязательно должна быть лицензия на осуществление образовательной деятельности по программам дополнительного профессионального образования. В обязательном к лицензии приложении указываются сведения о подвидах дополнительного образования, при этом перечень реализуемых дополнительных профессиональных программ не указывается. В ныне действующих лицензиях может содержаться перечень программ. Объем часов по программам в лицензии больше не указывается.

Освоение дополнительных профессиональных программ завершается итоговой аттестацией обучающихся. Итоговая аттестация является основанием для выдачи слушателям документа о квалификации – удостоверения о повышении квалификации и (или) диплома о профессиональной переподготовке³⁵.

Документ о квалификации выдается на бланке, являющемся защищенной от подделок полиграфической продукцией, образец которого самостоятельно устанавливается организацией, реализующей программы дополнительного профессионального образования.

Также, обеспечить непрерывное профессиональное развитие педагогов позволяет многоуровневая система организации методической работы, использование интернет-ресурсов. Структура порталов, материалы, составляющие их контент, и проводимые мероприятия ориентированы на создание среды неформального профессионального общения с использованием ресурсов новейших сетевых технологий и сервисов. Через порталы педагоги могут участвовать в альтернативных формах образования (вебинарах, форумах, сетевых конференциях, конкурсах, мастер-классах и др.). Работа педагога с сайтами и на форумах порталов является неформальным освоением сетевых коммуникаций.

³⁴ П. 12 приказа Минобрнауки России от 01.07.2013 № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»

³⁵ Ч. 15 ст. 76 Федерального закона № 273-ФЗ

12. Информационно-методические условия реализации Программы

Перечень информационно-методического обеспечения

Нормативные и правовые акты

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

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

Приказ Минспорта России от 30.11.2022 № 1114 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон»;

Приказ Минспорта России от 26.09.2025 № 770 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон»;

Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Минспорта России от 7.07.2022 № 575; приказом Минспорта России от 17 мая 2023 г. № 325);

Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

Приказ Минпросвещения России от 26.09.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

САНПИН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Приказ Минспорта России от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

Приказ Министерства здравоохранения РФ 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» СТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

Приказ Росстата от 27.03.2019 N 172 «Об утверждении формы федерального статистического наблюдения с указаниями по ее заполнению для организации Министерством спорта Российской Федерации федерального статистического наблюдения в сфере физической культуры и спорта».

Литературные источники

Галицкий А. Азбука бадминтона: учебное пособие – М.: ФиС, 1987.

Горячев А.П., Ивашин А.А. Бадминтон - примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ, Московская городская федерация бадминтона- М.: Советский спорт, 2010.

Игра бадминтон /А.В. Щербаков., Н.И. Щербакова: учебно-методическое издание. - М.:ООО «Гражданский альянс», 2009.-121 с.

Рыбаков Д.П. Штильман М.И. / Основы спортивного бадминтона. - М.: ФиС, 2010.

Ю.И. Портных. /Спортивные и подвижные игры, - М, 2011. 8. В.М. Щукин. /Новые правила в бадминтоне и их влияние на модернизацию учебно-тренировочного процесса. Н. Новгород: ННГАСУ, 2009.

Жбанков О.В. /«Специальная и физическая подготовка в бадминтоне» - М.: Издво МГТУ им Н.Э. Баумана, 2011.

Лифшиц, В. Бадминтон /В. Лифшиц, А. Галицкий. - М.: Физкультура и спорт, 2021. - 176 с.

Марков, О. Бадминтон /О. Марков. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 144 с.

Смирнов, Юрий Николаевич Бадминтон. Учебник для вузов. Гриф УМО вузов России /Смирнов Юрий Николаевич. - М.: Советский спорт, 2018. - 226 с.

Щербаков, А. В. Бадминтон. Спортивная игра. Учебно-методическое пособие /А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. - М.: Советский спорт, 2019. - 156 с. 96

Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика. – ОАО «Первая образцовая типография», 2012.– 344с.

Интернет-ресурсы:

www.badm.ru – ОСОО «Национальная федерация бадминтона России»

www.bwfbadminton.org – Мировая федерация бадминтона

www.badmintoneurope.org – Бадминтонный Европейский союз

www.tournamentssoftware.com – база данных соревнований календаря мировой федерации бадминтона

www.minsport.gov.ru – министерство спорта.

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон»

**Годовой учебно-тренировочный план
по виду спорта «бадминтон»**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		1 г.о.	2 г.о.	2 г.о.	4 г.о.	5 г.о.	1 г.о.	3 г.о.	1 г.о., 2 г.о.
		Недельная нагрузка в часах							
		6 ч	8 ч	12 ч	16 ч	18 ч	20 ч	20 ч.	24 ч
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2 часа		3 часа			4 часа		
		Наполняемость учебно-тренировочных групп (человек) мин/мак							
		10-15		8-14			2	5	1
1.	Общая физическая подготовка	115 (37 %)	141 (34 %)	124 (20 %)	166 (20 %)	187 (20 %)	196 ч (19%)	196 ч (19%)	213 (17%)
2.	Специальная физическая подготовка	56 (18 %)	76 (18 %)	124 (20%)	184 (22 %)	206 (22%)	167 ч (16%)	167 ч (16%)	213 (17%)
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	25 (4%)	49 (6 %)	56 (6 %)	187 ч (18 %)	187 ч (18 %)	250 (20%)
4.	Техническая подготовка	104 (33 %)	146 (35 %)	238 (38%)	274 (33 %)	309 (33 %)	239 ч (23 %)	239 ч (23 %)	272 (22 %)
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	31 (10%)	37 (9 %)	75(12%)	108 (13 %)	121 (13 %)	167 ч (16 %)	167 ч (16 %)	200 (16 %)
6.	Инструкторская и судейская практика	-	8 (2 %)	25 (4 %)	34 (4 %)	38 (4 %)	42 ч (4 %)	42 ч (4 %)	50 (4 %)
7.	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6 (2%)	8 (2 %)	13 (2%)	17 (2 %)	19 (2 %)	42 ч (4 %)	42 ч (4 %)	50 (4 %)
Общее количество часов в год (включая самостоятельную подготовку 10-20 %)		312 (100%)	416 (100 %)	624 (100 %)	832 (100 %)	936 (100 %)	1040 (100 %)	1040 (100 %)	1248 (100 %)

