

С учетом мнения педагогического совета
ГБОУ ДО «СШОР по бадминтону»
(протокол от 07.03.2023 г. № 2)

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГБОУ ДО «СШОР по бадминтону»
от 04.03.2023 г. № 69



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БАДМИНТОН»

**на этапе начальной подготовки,
учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации),
этапе совершенствования спортивного мастерства,
этапе высшего спортивного мастерства
в новой редакции**

*(Разработана на основании примерной дополнительной образовательной
программы спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон»,
утвержденной приказом министерства спорта Российской Федерации
от 30.11.2022 г. № 1114)*

Срок реализации не ограничен

**г. Нижний Новгород
2023 г.**

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства разработана на основании примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон», утвержденной приказом министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 года № 1114 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон», утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября года № 880 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бадминтон» (далее – ФССП), Приказом Минспорта России от 30 октября 2015 года № 999 «Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», Приказом Минспорта России от 07 июля 2022 года № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «бадминтон» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

2. Целью Программы является:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- 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.

3. Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации – на русском языке.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон»

1. Характеристика вида спорта «бадминтон» и его отличительные особенности

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.

Перечень спортивных дисциплин по бадминтону представлен в таблице № 1.

Таблица № 1

Дисциплины вида спорта – БАДМИНТОН
(номер - код – 0240002611Я)

Дисциплины	Номер-код
Одиночный разряд	0240012611Я
Парный разряд	0240022611Я
Смешанный парный разряд	0240032611Я
Командные соревнования	0240042611Я

Личные соревнования в бадминтоне проводятся в следующих игровых разрядах (дисциплинах):

- мужской одиночный;
- женский одиночный;
- мужской парный;
- женский парный;
- смешанный парный.

Командные соревнования проводятся среди:

- мужских команд;
- женских команд;
- смешанных команд.

Количественное соотношение мужчин и женщин в командных соревнованиях регламентируется положениями о проведении соревнований.

Бадминтон относится к игровым ациклическим сложно-координационным видам спорта.

К отличительным особенностям бадминтона относятся следующие признаки:

- взрывной характер и быстрота передвижений, обусловленные быстрым темпом игры;
- скоростно-силовой характер выполнения технических приемов с максимальным сокращением подготовительных действий для быстрого завершения розыгрыша в свою пользу;
- высокий уровень зрительной концентрации на действиях соперника и движении волана;
- быстрота мышления и принятия игровых решений;
- высокий уровень развития функциональных систем организма (сердечно-сосудистой и дыхательной), координационных навыков и умений, способности своевременно переключаться на различные режимы работы, проявлять лучшие свои качества в напряженных игровых ситуациях.

Все эти особенности и определяют структуру физических качеств бадминтониста, основными из которых следует выделить быстроту во всех ее проявлениях, гибкость, ловкость, выносливость.

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

В таблице № 2 представлены сроки реализации этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1-3	8	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной	4-5	9	8

специализации)				
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	13		2
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	14		1

3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон»

В таблице представлен объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в соответствии с ФССП по бадминтону.

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

На этапах начальной подготовки – 2 часов;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;

На этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;

На этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

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

4.1. Основными видами (формами) осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- работа по индивидуальным планам;
- самостоятельная подготовка.

4.2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на

52 недели в год.

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

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

Самостоятельная подготовка - работа обучающегося или группы обучающихся по составленному тренером-преподавателем на определенный отрезок времени плану в соответствии с целями и периодом подготовки, в рамках общего годового учебно-тренировочного плана. Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

4.3. Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп.

Допускается сочетание различных форм обучения и учебно-тренировочных занятий.

4.4. Для обеспечения круглогодичности учебно-тренировочного процесса подготовки к соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, организуются учебно-тренировочные мероприятия в соответствии с перечнем, представленным в таблице № 4.

Таблица № 4

Учебно-тренировочные мероприятия*

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным	-	14	18	18

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

* При наличии финансирования на эти цели.

5. Объем соревновательной деятельности*

5.1. **Соревнования** - эффективная форма обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Соревновательная деятельность для обучающихся заключается в участии в контрольных, отборочных и основных соревнованиях. В соответствии с ФССП по виду спорта объем соревновательной деятельности представлен в таблице № 5

Таблица № 5

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

- контрольные - соревнования, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом результатов этого вида

соревнований разрабатывается программа следующего этапа подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- отборочные - соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбирается состав участников главных соревнований. В отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать место, позволяющее выполнить контрольный норматив.

- основные - соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высокого места на определенном этапе соревновательной деятельности.

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.

5.2. Иные виды (формы) обучения - спортивные эстафеты, спортивные праздники, конкурсы.

* При наличии финансирования на эти цели.

6. Годовой учебно-тренировочный план

6.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Начало этапа (года) спортивной подготовки совпадает с началом календарного года.

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

Таблица № 6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		1,5-2	2-3	2-3	2-3	2-4	2-4
		Минимальная наполняемость групп (человек)					
		10		8		2	1
1.	Общая физическая подготовка (%)	28-37	28-37	18-24	14-20	12-16	10-14
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14-18	14-18	17-21	15-20	15-20	13-17
3.	Участие в	-	1-2	2-4	4-6	8-15	15-20

	спортивных соревнованиях (%)						
4.	Техническая подготовка (%)	32-42	32-42	32-42	30-42	25-30	20-25
5.	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8-11	8-11	10-14	11-15	11-15	13-17
6	Инструкторская и судейская практика (%)	3-5	4-6	10-14	12-16	17-23	17-23
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия (%) мероприятия, тестирование и контроль	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	4-6
8	Самостоятельная подготовка	10-20%					
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

В основу режима работы СШОР положена система многолетней подготовки с учетом возрастных особенностей развития обучающихся и планомерности становления спортивного мастерства.

7. Календарный план воспитательной работы

Важной задачей в занятиях с обучающимися, является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет спортивная деятельность, которая предоставляет возможности для воспитания данных качеств. Формирования чувства ответственности перед обществом, гражданской сознательности, высокой организованности и требовательности к себе, нравственных качеств личности спортсменов осуществляется одновременно с развитием его волевых качеств. Центральной фигурой во всей воспитательной системе является тренер-преподаватель. Воспитательные функции тренера-преподавателя не ограничиваются лишь руководством поведением обучающегося во время учебно-тренировочных занятий и соревнований, а повседневно сочетаются с задачами общего воспитания. Главным фактором в этой работе должен быть личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя, товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность.

Оценка эффективности воспитательной работы осуществляется путем педагогических наблюдений, анализа различных материалов, характеризующих личность обучающегося. Полученные данные используются для корректировки.

Планирование воспитательной работы осуществляется с учетом этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства занимающихся. Календарный план воспитательной работы Приложение № 1

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

План направлен на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед обучающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у обучающихся более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

План антидопинговых мероприятий Приложение № 2.

9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская практика направлена на освоение умения и навыков ведения учебно-тренировочных занятий и проведения соревнований.

Судейская практика предполагает детальное изучение правил игры в бадминтон и овладение навыками судейства.

Таблица № 7

Примерный план инструкторской и судейской практики

Этап начальной подготовки	
Инструкторская практика	- наблюдение за выполнением упражнений - ведение дневника самоконтроля
Судейская практика	- овладение терминологией бадминтона - изучение основных правил бадминтона - просмотр соревнований
Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения (час.): 10/18	
Учебно-тренировочный этап	
Инструкторская практика	- наблюдение за выполнением упражнений, игровых технических приемов и выявление ошибок, умение их исправлять - помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия - освоение навыков организации и проведения общей разминки и отдельных частей учебно-тренировочного занятия - ведение дневника самоконтроля, анализ учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок
Судейская практика	- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта

	<ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи (судьи на линии) и (или) помощника секретаря спортивных соревнований - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей
Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения (час.): 55-73/100-112	
Этап совершенствования спортивного мастерства	
Инструкторская практика	<ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения отдельных частей учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора - составление конспекта отдельных частей учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной тренером-преподавателем задачей - формирование навыков наставничества
Судейская практика	<ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований - приобретение навыков организации соревнований - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства (час.): 194	
Этап высшего спортивного мастерства	
Инструкторская практика	<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 тренером-преподавателем задачей - формирование навыков наставничества - формирование склонности к педагогической работе
Судейская практика	<ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований - самостоятельная организация и проведение соревнований - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства (час.): 212	

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

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств составляются с учетом возраста обучающихся, этапа подготовки, в соответствии с режимом учебно-тренировочных занятий и календарем соревнований.

К освоению Программы на всех этапах спортивной подготовки допускаются лица, в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации 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" (далее – Приказ № 1144н).

Медицинское обеспечение лиц, обучающихся по Программе, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера.

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование согласно Приказу № 1144н;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
 - врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
 - санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
 - медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
 - контроль за питанием обучающихся и использованием ими восстановительных средств в соответствии с рекомендациями медицинских работников.

Целью медицинского осмотра, является определение состояния здоровья, группы здоровья обучающегося для прохождения Программы.

Задачами медицинского осмотра являются:

- оценка уровня физического развития;
- определение уровня физической активности;
- выявление пограничных состояний, как факторов риска возникновения патологии;
- выявление заболеваний и патологических состояний, являющихся медицинскими противопоказаниями для занятий.

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

10.1. Планы применения восстановительных средств

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности обучающихся. К здоровью обучающихся предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Утомление - объективный и необходимый в процессе тренировки ответ организма на нагрузку.

Усталость - реакция, предотвращающая организм от истощения при длительной работе.

В ходе учебно-тренировочного занятия развитие утомления можно определить по величине усталости обучающегося (внешние признаки физического состояния, самочувствие) и не упустить время текущего восстановления (отдыха, смены нагрузки и т. п.). Тренер-преподаватель должен научиться с начальных этапов спортивной подготовки понимать индивидуальное состояние обучающихся для правильного соотношения нагрузки и отдыха (восстановления).

Восстановительные процессы подразделяют на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;

- отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки;

- стресс-восстановление – восстановление после перенапряжений.

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

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;

- в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и, по возможности, полное восстановление к следующему старту;

- после учебно-тренировочного занятия, соревнования;

- в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день;

- после микроцикла соревнований;

- после макроцикла соревнований;

- перманентно.

Таблица № 8

Планы применения восстановительных средств и мероприятий на каждом этапе спортивной подготовки

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики бадминтона, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Ежедневно – гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие её объемам и интенсивности физического состояния организма (ФСО) юных спортсменов	Упражнение на растяжение	3 мин.
		Разминка	10-20 мин.
		Активизация мышц	Растирание
		Психорегуляция мобилизующей направленности	Растирание массажным полотенцем – 3 мин. Саморегуляция и гетерорегуляция

Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем	3-8 мин.
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. Саморегуляция и гетерорегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин.
Через 2-4 часа после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону)	8-10 мин.
		Душ – теплый, умеренно холодный, теплый	5-10 мин.
		Психорегуляция восстановительной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный день от игр	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжения	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка, прогулки на свежем воздухе
		Сауна, общий массаж, контрастный душ	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция восстановительной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные тренировки ежедневно
		Сауна	1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергичных,	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная

	восстановительных процессов	воды, биологически активные пищевые добавки	саморегуляция
--	-----------------------------	---	---------------

Таблица № 9

Технологические параметры физических средств восстановления, используемых для подготовки бадминтонистов

Физические средства восстановления	Технологические параметры	
	Вариант 1 Тонизирующая направленность	Вариант 2 Релаксирующая направленность
Ручной массаж	Массаж выполняется на мышцах и связочно-суставном аппарате с использованием приемов поглаживания, выжимания, потряхивания, растирания от 1,5 до 2 мин.; разминание мышц от 3 до 4 мин.	Тонизирующее воздействие на связки и суставы с использованием поглаживания, растирания, вибрации от 1,5 до 2 мин.; разминание до 3 мин. на рабочем сегменте
Водный массаж	Струя воды на уровне максимального давления до появления гиперемии на массируемом сегменте, температура воды 24-28°С, время 15-17 мин.	Струя воды на уровне максимального давления до появления гиперемии на массируемом сегменте, температура воды 38-40°С, время 15-17 мин.
Термовоздействие		Температура воздуха 90°С, влажность 10-15%, выполняется 2 захода до появления обильного потоотделения и первых неприятных ощущений

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов учебно-тренировочного занятия;
- переключение с одного вида деятельности на другой;
- чередование нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование учебно-тренировочных занятий и дней отдыха (естественный путь);
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (водные процедуры закаливающего характера, массаж, контрастный душ, теплые ванны, сауна, прогулки на свежем воздухе и др.), обеспечение соответствия условий учебно-тренировочных занятий, соревнований и отдыха основным

санитарно-гигиеническим требованиям (рациональный режим сна и отдыха, проведение занятий в благоприятное время суток и т.д.) проведение курсов витаминизации.

Физические средства восстановления в зависимости от технологии могут иметь две направленности - тонизирующую и релаксирующую, которые стимулируют процессы, характерные для «срочного» или «отставленного» восстановления. Для повышения эффективности процессов восстановления организма необходимо выбрать правильное варьирование физических средств восстановления различной направленности на протяжении дня.

Психолого-педагогические средства восстановления включают: создание положительного, эмоционального фона занятий, переключение внимания во время проведения занятий, восстановительные дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, на растяжение, занятия восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного или психического утомления и включают: психорегулирующие занятия, саморегуляцию и гетерорегуляцию (вербальные методы внушения - беседа, убеждение, приказ, рациональное внушение в обычном состоянии), упражнения для мышечного расслабления, сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии (внушение). Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для психологической разгрузки (восстановления) используются спортивные игры (флорбол, теннис, настольный теннис, футбол и др.).

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок (для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов), а также использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

III. Система контроля

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

1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «бадминтон»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;

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

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

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

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

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

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бадминтон»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

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

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

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

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

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые

для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

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

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

3.2. Текущий контроль за уровнем обученности и подготовленности обучающихся проводится регулярно в течение учебного периода в рамках учебно-тренировочного процесса (на учебно-тренировочных занятиях, учебно-тренировочных мероприятиях, спортивных соревнованиях).

Порядок, формы, периодичность, а так же количество обязательных мероприятий в рамках текущего контроля определяется тренером-преподавателем самостоятельно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, с учетом контингента обучающихся, содержания учебно-тренировочного материала.

Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется тренером-преподавателем.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня освоения обучающимися программы посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний), тестов и (или) вопросов, по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также результатов выступления обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации.

Сроки проведения промежуточной аттестации устанавливаются в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и графиком проведения аттестации.

Для проведения промежуточной аттестации обучающихся в Учреждении создается аттестационная комиссия

3.3. Формы проведения аттестации:

Формами проведения промежуточной аттестации обучающихся являются:

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка - устный опрос Приложение №5

Общая и специальная физическая подготовка - сдача контрольных нормативов;

Техническая подготовка – техническое исполнение;

Оценка уровня спортивной квалификации (выполнение разрядов);

Анализ выступлений на официальных спортивных соревнованиях (занятые места).

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
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 6x5 м	с	не более		не более	
			-	-	15,6	15,8
2.4.	Прыжки через скакалку (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			40	35	-	-
2.5.	Прыжки через скакалку (за 45 с)	количество раз	не менее		не менее	
			-	-	75	65

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки 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	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 6x5 м	с	не более	
			15,6	15,8
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2.3.	Прыжки через скакалку (за 45 с)	количество раз	не менее	
			75	65

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «бадминтон» 2 года

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,8	6,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	8
1.3.	Наклон вперед из	см	не менее	

	положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+5	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 145	135
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 6x5 м	с	не более 15,0	15,2
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 80	70

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «бадминтон» 3 года

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 5,4	5,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 20	10
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +7	+8
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 155	155
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 6x5 м	с	не более 14,8	15,0
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 90	80

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «бадминтон» 4 года

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 5,0	5,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 25	12

1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	165
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 6x5 м	с	не более	
			14,5	14,8
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	
			100	90

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «бадминтон» 5 года

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,9	5,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	14
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+10	+12
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	170
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 6x5 м	с	не более	
			14,0	14,2
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	
			110	100

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки 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	количество раз	не менее	

	лежа на полу		36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 6x5 м	с	не более	
			13,1	13,2
2.2.	Прыжки на скакалке (за 45 с)	количество раз	не менее	
			115	105
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки 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 5x6 м	с	не более	
			13,0	13,1
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	34
2.3.	Прыжки на скакалке (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			125	115

Методические указания по организации тестирования физической и специальной физической подготовки

1. Упражнение «Бег на 30 метров».

Тест «бег на 30 метров» предназначен для определения скоростных способностей. обучающийся, находясь на линии старта, по условному сигналу начинает движение с максимальной скоростью. Одновременно с подачей сигнала включается секундомер. Преодолевая отрезок 30 метров, на линии финиша, секундомер останавливают и фиксируют время прохождения отрезка. Тест выполняется один раз. Единица измерения - секунды.

2. Упражнение «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».

Обучающийся принимает положение «Упор лежа». Руки и ноги расположены на удобном расстоянии, туловище - параллельно плоскости пола, без прогиба в пояснице. Произвольно обучающийся выполняет сгибание рук на угол, при котором грудная клетка как можно ближе располагается к плоскости пола, разгибание рук должно быть до полного выпрямления в локтях. Фиксируется максимально возможное правильно выполненное количество раз. Упражнение считается выполненным один раз, если спортсмен согнул и разогнул руки. Единица измерения – количество раз.

3. Упражнение «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке».

Упражнение выполняется стоя на гимнастической скамейке, ноги стоят параллельно друг другу, носки на одной линии у края скамейки, туловище выпрямлено. Выполняя наклон вперед и не сгибая ноги в коленях, обучающийся должен как можно ниже наклониться. Единица измерения – сантиметры.

4. Упражнение «Прыжок в длину с места» толчком двумя ногами.

При выполнении упражнения ноги спортсмена располагаются параллельно, носки ног не должны заходить за линию нулевой отметки. По команде обучающийся выполняет прыжок с отталкиванием двух ног одновременно и приземлением на две ноги. Упражнение выполняется с максимальным усилием. Замер делается от линии нулевой отметки до ближайшего края следа стопы испытуемого при приземлении. Тест выполняется дважды. Оценивается лучший результат. Единица измерения – сантиметры.

5. Упражнение «Челночный бег 6 х 5 м».

Для проведения испытания используется одиночная разметка бадминтонного корта. Стоя лицом к боковой линии, обучающийся по сигналу (одновременно с сигналом включается секундомер) начинает ускорение (бег с максимальной скоростью) до противоположной боковой линии корта. Фиксируя касание рукой линии, разворачивается и повторяет ускорение в противоположном направлении. Количество непрерывных ускорений - 6. После выполнения последнего ускорения, при пересечении боковой линии секундомер останавливают и фиксируют время прохождения упражнения. Тест выполняется один раз. Единица измерения – секунды.

6. Упражнение «Метание волана на дальность».

Стойка обучающегося при выполнении теста произвольная, ноги не должны заходить за линию нулевой отметки. По команде выполняется бросок волана из-за спины с максимальным усилием. С помощью рулетки фиксируется результат от нулевой отметки до места приземления волана. Тест выполняется дважды. Оценивается лучший результат. Единица измерения – метры.

7. Упражнение «Бег на 10 м с высокого старта».

Обучающийся, находясь на линии старта, по условному сигналу начинает движение с максимальной скоростью. Одновременно с подачей сигнала включается секундомер. Преодолевая отрезок 10 метров, на линии финиша, секундомер останавливают и фиксируют время прохождения отрезка. Тест выполняется один раз. Единица измерения - секунды.

8. Упражнение «Прыжки через скакалку».

Встать прямо, скакалку закинуть за спину, слегка согнуть руки в локтях, кисти отвести на 15-20 см от бедер, концы скакалки держать без напряжения. Вращение скакалки производится кистями слегка согнутых рук, локти при этом свободно опущены. Приземление должно быть мягким на обе ноги, пятки не должны касаться пола. Единица измерения – количество раз.

9. Упражнение «Поднимание туловища из положения лежа на спине».

Исходное положение — лежа на спине, ноги согнуть. Ступни прижать к полу на расстоянии 30-40 см от таза. Руки слегка касаются висков головы:

Сделать вдох и выполнить подъем туловища, округляя спину.

Вернуться с исходное положение, не опуская торс на пол, по окончании движения сделать выдох. Единица измерения – количество раз.

10. Упражнение «Бег на 2000 метров».

Тест выполняется по обычно принятой методике. Единица измерения – секунды.

Таблица № 10

Уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на этап спортивной подготовки

3. Уровень спортивной квалификации	
Период обучения на этапе начальной подготовки	Без разряда
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
Период обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства	спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
Период обучения на этапе высшего спортивного мастерства	спортивное звание «мастер спорта России»

Таблица № 11

Нормативы технической подготовки

Упражнения	Этапы спортивной подготовки					
	Начальная подготовка		Тренировочный (спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет		
Жонглирование воланом открытой и закрытой стороной	Уметь исп.	10 раз без падения	30 сек. без падения	1 мин. без падения	-	-
Высоко-далекая подача	-	Уметь исп.	5/10	6/10	8/10	9/10
Короткая подача	-	Уметь исп.	5/10	6/10	8/10	9/10
Высоко-далекий удар	-	Уметь исп. (имитация)	Уметь исп.	6/10	10/10	10/10
Подставка открытой и закрытой стороной ракетки	-	Уметь исп.	Уметь исп.	6/10	8/10	9/10
Добивание	-	-	Уметь исп.	6/10	7/10	8/10
Плоский удар открытой и закрытой стороной ракетки	-	-	Уметь исп.	6/10	10/10	10/10
Укороченный удар	-	Уметь исп.	Уметь исп.	7/10	10/10	10/10
Удар смеш	-	-	Уметь исп.	5/10	8/10	9/10

Упражнение «Мельница с укороченным ударом и подставкой»	-	-	-	30 сек. без падения	45 сек. без падения	1 мин. без падения
Упражнение «Мельница с высоким далеким и укороченным ударом»	-	-	-	30 сек. без падения	45 сек. без падения	1 мин. без падения
Имитация: в статике 2 точки 4 точки 6 точек	-	Уметь исп. - - -	Уметь исп. - - -	Уметь исп. - -	Уметь исп.	Уметь исп.
Упражнение «Мельница с полусмешем и подставкой»	-	-	-	30 сек. без падения	45 сек. без падения	1 мин. без падения

Методические указания по организации тестирования по технической подготовке

1. Жонглирование воланом. По голосовому сигналу (одновременно включается секундомер) выполняются удары по волану поочередно открытой и закрытой сторонами ракетки. В зависимости от периода и этапа подготовки устанавливается контрольное время выполнения. Упражнение выполняется до первой ошибки.

Тест выполняется 2 раза.

2. Высоко-далекая подача. Выполняется в соответствии с техническими требованиями вида спорта. Исходное положение – стойка для подачи. Упражнение выполняется открытой стороной ракетки 10 раз из правого поля, 10 раз из левого поля. Засчитываются воланы, попавшие после удара в заданную зону.

Тест выполняется один раз из каждого поля.

3. Короткая подача. Выполняется в соответствии с техническими требованиями вида спорта. Исходное положение – стойка для подачи. Упражнение выполняется открытой или закрытой стороной ракетки 10 раз из правого поля, 10 раз из левого поля. Засчитываются воланы, попавшие после удара в заданную зону. Высота перелета волана над сеткой не более 30 см.

Тест выполняется один раз из каждого поля.

4. Удары. Выполняются в соответствии с техническими требованиями вида спорта. Ввод волана выполняется с помощью подачи (наброса волана рукой). Исходное положение – игровая стойка в игровом центре корта. После каждого выполнения удара спортсмен возвращается в исходное положение. Засчитываются воланы, попавшие после удара открытой (закрытой) стороной ракетки в заданную зону.

Тест выполняется один раз из каждого поля.

5. Упражнение «Мельница с укороченным ударом и подставкой». Упражнение выполняется в паре. Упражнение начинается по голосовому сигналу (одновременно включается секундомер) и носит циклический характер с повтором последовательности ударов: укороченный удар–удар подставка–удар откидка. Ввод волана осуществляется высоко-далекой подачей. По секундомеру засекается время выполнения упражнения в зависимости от периода и этапа подготовки. Упражнение выполняется до первой ошибки.

Тест выполняется один раз.

6. Упражнение «Мельница с высокодалеким и укороченным ударом». Упражнение выполняется в паре. Упражнение начинается по голосовому сигналу (одновременно включается секундомер) и носит циклический характер с повтором последовательности ударов: укороченный

удар–удар откидка – высокодалекий удар. Ввод волана осуществляется высоко-далекой подачей. По секундомеру засекается время выполнения упражнения в зависимости от периода и этапа подготовки. Упражнение выполняется до первой ошибки.

Тест выполняется один раз.

7. Упражнение «Мельница с полусмэшем и подставкой». Упражнение выполняется в паре. Упражнение начинается по голосовому сигналу (одновременно включается секундомер) и носит циклический характер с повтором последовательности ударов: удар полусмэш – удар прием полусмэша в переднюю зону – удар откидка. Ввод волана осуществляется высоко-далекой подачей. По секундомеру засекается время выполнения упражнения в зависимости от периода и этапа подготовки. Упражнение выполняется до первой ошибки.

Тест выполняется один раз.

8. Упражнение «Имитация ударов». Упражнение выполняется в произвольном темпе в статике 2,4,6 точек в зависимости от периода и этапа подготовки. Оценивается правильность подхода к волану, техническое выполнение имитации удара (в том числе хват ракетки), передвижения по корту в точку удара и игровой центр. Время выполнения упражнения задается произвольно. Оценочный фактор - техническое исполнение.

Таблица № 12

Анализ результатов выступлений обучающихся на официальных соревнованиях:

Уровень городских, областных, всероссийских, международных соревнований и занятое место

Уровень соревнований	Занятое место	Количество баллов
Официальные международные соревнования с участием сборной команды России	1-6	30
	участие	20
Чемпионат, первенство России, Кубок России	1-6	25
	участие	15
Официальные Всероссийские соревнования, включенные в ЕКП межрегиональных, всероссийских, международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий	1-3	20
	участие	15
Чемпионат, Кубок, первенства Нижегородской области	1-3	10
	участие	5
Первенство города Нижнего Новгорода, другие муниципальные соревнования, включенные в ЕКП.	1-3	5
	участие	3

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Годичный цикл спортивной подготовки состоит из одного-двух макроциклов, связанных с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

В каждом макроцикле выделяются три периода — подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы — создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности.

В **соревновательном** периоде стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводятся непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа:

- общеподготовительный (или базовый) этап. Основные задачи этапа — повышение уровня физической подготовленности обучающихся, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6-9 недель. Этап состоит из двух мезоциклов. Первый мезоцикл (длительность 2-3 микроцикла) - втягивающий - тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 3-6 недельных микроциклов) - базовый - направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается работа по повышению объемов и интенсивности тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными элементами.

- специально-подготовительный этап. На этом этапе, при адаптации организма спортсмена к большим физическим нагрузкам, изменяются средства и методы подготовки, упражнения носят специализированный характер и по своей структуре схожи с действиями бадминтониста. Техническая работа выполняется в различных комбинациях, моделирующих игровые ситуации или игру на счет. Длительность этапа составляет 2-3 мезоцикла.

Соревновательный период (период основных соревнований). Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных состязаний, остальные соревнования носят подготовительный и отборочный характер и являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям.

Соревновательный период чаще всего делят на два этапа:

- этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4—6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование.

- этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов (первенств) страны;

- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу. Данным периодом завершается каждый годичный цикл тренировки. Начинается он после окончания сезона соревнований и длится около месяца.

Переходный период обычно делят на два этапа. На первом этапе снижают нагрузку постепенно, переходя к активному отдыху. Второй этап целиком посвящают активному отдыху. После окончания соревновательного сезона итоги годичного периода подготовки анализируют, выявленные недостатки учитывают при подготовке к будущему сезону.

4.3. Программный материал для практических занятий

Общая физическая подготовка (ОФП)

Основной задачей ОФП является гармоничное развитие физических способностей, повышение работоспособности организма посредством упражнений общей направленности. Среди частных задач выделим:

1. Разностороннее физическое развитие.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
3. Развитие физических качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
4. Повышение функциональных возможностей и уровня обменных процессов.
5. Повышение психологической подготовленности.
6. Создание условий для активного отдыха в период снижения учебно-тренировочных нагрузок.

Пристальное внимание ОФП уделяется в начале годового цикла подготовки и после длительных перерывов в учебно-тренировочных занятиях с постепенным переходом к специальной физической подготовке (СФП).

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (СФП)

СФП является средством специализированного развития физических качеств. Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Развитие физических способностей:
 - скоростно-силовых способностей мышц ног, рук, плечевого пояса, туловища;
 - быстроты перемещения и сложной реакции;
 - скоростной, прыжковой, игровой выносливости;
 - акробатической и прыжковой ловкости;
 - гибкости.
2. Совершенствование функциональных возможностей организма юных бадминтонистов.
3. Повышение психологической подготовленности.
4. Создание условий для восстановления организма после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Основными средствами СФП являются: соревновательные упражнения в бадминтоне (соревнования по технической, игровой подготовке), а также подготовительные упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с движениями соревновательного упражнения.

Этап начальной подготовки

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения, ходьба и бег

Ходьба и бег: ходьба в разном темпе, на носках, пятках, на наружной и внутренней сторонах ступни, ходьба с выпадами и приставными шагами; ходьба и бег с различными движениями руками, бег в разном темпе, бег с изменением направления движения и скорости, пружинистый бег на носках, постепенно ускоряющийся бег прыжками, бег с высоким подниманием бедра, бег с забрасыванием голени, бег разным ходом, бег на разные дистанции, бросание и ловля мячей на ходу и на бегу; с руками, поднятыми на уровне плеча и вверх.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные, и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки, наклоны вперед, назад в различных положениях и с движениями руками, дополнительные

пружинящие наклоны; круговые движения туловищем; пригибание туловища; лежачим лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переход из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа на спине, поочередное и одновременное поднимание и опускание рук и ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола, круговые движения ног (педалирование), движение ног ножницами.

Упражнения для ног: в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, маховые движения, выпад с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носках, различные прыжки на одной ноге и обеих ногах на месте и в движении, продвижение прыжками на одной и обеих ногах на 10-20 метров.

Упражнение для рук, ног и туловища: в положениях сидя и лежа различные движения руками и ногами, наклоны и повороты туловища, круговые движения ногами; различные упражнения на координацию; маховые движения с большой амплитудой, упражнения для развития гибкости и на расслабление, упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, мышц кистей и сгибание пальцев рук, отталкивание от стены, пола одной или двумя руками с постепенным увеличением сгибания и разгибания рук, те же упражнения с партнерами; упражнения для рук, ног и туловища с партнерами или с сопротивлением партнера.

Общеразвивающие упражнения с отягощениями и предметами

С короткой скакалкой: прыжки с вращением гимнастической скакалкой вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с двойным вращением скакалки, бег со скакалкой по прямой и по кругу, эстафета со скакалкой. Утяжеленная скакалка.

С длинной скакалкой: бег под вращающуюся скакалку, прыжки на одной и обеих ногах, без поворота и с поворотом, с различными движениями руками, вдвоем и строем.

Упражнения с теннисными мячами: броски и ловля мяча из положения стоя, сидя, лежа одной и двумя руками, ловля мяча, отскочившего от стенки, ловля мяча, отскочившего от стенки при броске мяча из-за спины, метание мяча в цель и на дальность, броски в цель соревновательного характера.

Упражнения с набивными мячами (вес мяча от 1 до 3 кг.): сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движения руками с движением туловищем, маховые движения, броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием, перебрасывание мяча по кругу и вдвоем из положения стоя, стоя на коленях, сидя, лежа лицом вниз, в различных направлениях и различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ног), броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке), эстафета и игры с мячами, соревнование и дальность бросания мяча одной и двумя руками вперед и через себя.

Упражнения с баскетбольным мячом: броски из различных положений: сидя, стоя, лежа, броски одной и двумя руками, броски из-за головы сбоку, снизу, ведение мяча (дриблинг) с постепенным ускорением движения, броски в корзину одной рукой, двумя руками с места и в движении, игровые упражнения, эстафета с мячами.

Спортивные и подвижные игры: подвижные игры в спортзале и на открытом воздухе, летом и зимой.

Спортивные игры: мини-футбол, мини-баскетбол, пионербол, волейбол, ручной мяч, фрлбол. Игры проводятся по упрощенным правилам. Игры в мини-футбол и ручной мяч, во избежание травм, желательнее проводить без вратаря, ворота заменяются на коробки из-под воланов, поставленные вертикально, при попадании в коробку засчитывается гол. Для вовлечения в игру всего континента занимающихся игра продолжается до тех пор, пока каждый из игроков не забьет, по крайней мере, один гол. Футбол, баскетбол.

Упражнения для развития силы: упражнения с преодолением собственного веса; подтягивание на перекладине, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Игры с элементами сопротивления.

Упражнения для развития быстроты: повторное пробегание отрезков от 10 до 30 м. с максимальной скоростью. Бег с целью догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости: Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений. Упражнения с партнерами: пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной скакалкой: наклоны и повороты туловища с различным положением предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание; выкруты и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения рук и ног. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения в равновесии. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Эстафеты.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Прыжки, многократные прыжки с ноги на ногу и на двух ногах

Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный бег до 500 м. Кросс на дистанцию до 1 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 8-10 мин.

Специальная физическая подготовка

Применяются упражнения, характерные для игры в бадминтон. После освоения правильных замахов при исполнении ударов сверху, сбоку, снизу, можно имитировать удары, увеличивая скорость их исполнения.

Техническая подготовка

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

На первом году обучения учат правильной хватке ракетки (открытой и закрытой) и смене хватки с помощью «работы» пальцев рук.

Упражнения: различные жонглирования воланом открытой или закрытой стороной ракетки, держа ракетку за спиной, между ног и т. д. Подача высокая и короткая открытой стороной ракетки. После освоения подачи, правильность исполнения контролируется с помощью попадания в мишени, постепенно уменьшая их размеры. На втором и третьем годах обучения можно приступать к обучению подаче закрытой стороной ракетки. При обучении ударов сверху можно использовать волан, подвешенный на удочке или висящий на какой-либо опоре, имеющейся в зале.

Для правильного усвоения техники ударов можно использовать тренажеры.

На 2-м, 3-м годах обучения имитация передвижения включается в каждое тренировочное занятие. При этом основное внимание уделяется правильности работы ног.

На этапе начальной подготовки юные бадминтонисты должны стабильно овладевать следующими техническими элементами:

1. Основная стойка, хват ракетки.
2. Передвижение разным ходом
3. Высокая, короткая подачи открытой и закрытой стороной ракетки.
4. В передней зоне подачи (ПЗ):

- подставка,
- перевод,

- откидка в заднюю зону площадки (ЗЗ) по высокой траектории открытой и закрытой стороной ракетки.

5. В средней зоне площадки (СЗ):

- плоские удары по линии и диагонали в ЗЗ,
- удары вниз по линии и диагонали укороченный удар).

6. В задней зоне площадки (ЗЗ):

- высокий удар по линии и диагонали,
- укороченный удар по линии и диагонали.

Тактическая подготовка

1. Обучение основам тактики игры.
2. Обучение умению видеть основные недостатки в игре противника.

Учебно-тренировочный этап

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения, ходьба и бег

Основные общеразвивающие упражнения на месте и в движении, применяемые для организации обучающихся, воспитания чувства темпа, ритма, координированности, формирования правильной осанки. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колена, на наружной и внутренней стороне стопы. Ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук. Бег обычный, бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени. Сочетание ходьбы и бега с прыжками. Ритмическая ходьба и бег (с подсчетом выполняемым тренером - преподавателем, коллективным подсчетом, хлопками в ладоши, акцентом в постановке ноги под заданный ритм и т. д.). Простейшие танцевальные шаги. Элементы спортивной ходьбы, ходьба выпадами, на четвереньках в упоре лежа сзади, ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма. Соотношение шагов и дыхания, освоение удлиненного вдоха при беге и ходьбе. Бег на местности в чередовании с ходьбой до 30 мин. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста), бег на местности в умеренном темпе в чередовании с ходьбой продолжительностью до 1 часа. Марш броски продолжительностью до 2-х часов.

Прыжки и метания: Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки через препятствия. Броски и ловля набивных мячей (вес 1, 2, 3 кг.), передача мяча друг другу в парах, группах по кругу, броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову, назад между ног с наклоном туловища, назад с поворотом туловища в сторону, вперед из-за спины с наклоном туловища, броски одной рукой от плеча, сбоку через голову; подбрасывание и ловля мяча, то же в прыжке или после поворота на 130-360°. Броски мяча в положении сидя или лежа на спине. Метание теннисных, баскетбольных и набивных мячей, малых и больших камней в цель и на дальность.

Прикладные упражнения: Поднимание и перенос партнера вдвоем; поднимание и перенос партнера, сидящего на спине; различные способы лазания с использованием гимнастической стенки, лестницы. Упражнения с гантелями, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, двойные прыжки через скакалку.

Упражнения без предметов для укрепления мышц туловища:

1. Лежа на груди, руки вытянуты вперед. Прогибаясь, поднять как можно выше прямые руки и ноги.
2. Лежа на груди, ладонями согнутых рук опереться о пол. Выпрямляя руки, прогнуться до отказа, не отрывая бедра от пола.
3. Лежа на груди, ноги врозь, руки вытянуты вперед и разведены в стороны. Прогнуться и выполнить быстрое скрестное движение руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.
4. Лежа на груди, руки за голову. Прогнувшись, поднять плечи, повороты туловища налево и направо.
5. Лежа на спине, руки вверх. Встречным движением руками и ногами перейти в сед углом.

6. Сед с согнутыми ногами, руки за головой: разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола.

7. Сед углом, руки за голову. Согнуть одну ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги, вернуться в и.п.; тоже в другую сторону.

8. Сед углом, ноги врозь, руки вперед. Скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.

9. Стоя на коленях, повороты туловища налево и направо.

10. Сидя на пятках, держась руками за стопы. Прогнуться, выдвинуть таз вперед-вверх не отпуская руками стопы.

11. Из положения полуприседа руки впереди. Выполнить «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх.

12. Лежа на груди, руки вдоль туловища, ладонями опираться о пол. Прогибаясь и отрывая бедра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.

13. Сед углом, руки вперед. Разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.

14. Сед углом, руки вверх. Попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.

Упражнения с партнером:

1. Стоя спиной друг к другу с захватом под руки: поочередные наклоны вперед с подседом, поднимая партнера на спину.

2. Стоя на коленях, руки за голову (партнер прижимает колени к полу) медленно наклоняться назад.

3. Лежа на груди руки вперед (партнер прижимает плечи к полу) прогнуться, поднимая руки и туловище назад вверх до отказа.

4. Стоя лицом к друг другу на расстоянии полутора шагов, первый поднимает руки к плечам ладонями вверх, второй, стоя в наклоне прогнувшись, кладет прямые руки на ладони партнера. Первый разгибает и сгибает руки, второй сопротивляется, напрягая мышцы живота и рук.

5. Стоя ноги врозь, руки за голову. Партнер захватывает руки упражняющегося у лучезапястных суставов, последний разгибает в стороны и сгибает руки. Партнер оказывает сопротивление.

6. То же, но у первого локти согнутых рук направлены вверх.

7. Стоя ноги врозь, лицом к друг другу, руки вверх наружу: опускание и поднятие рук через стороны. Партнер оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.

8. Стоя в наклоне вперед прогнувшись, руки назад. Поднятие и опускание прямых рук. Партнер оказывает сопротивление.

9. Стоя ноги врозь, лицом к друг другу, поднятие и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом). Партнер оказывает сопротивление, положив руки на плечи упражняющегося.

10. То же, но партнер оказывает сопротивление движениями снизу, создавая упор для рук упражняющихся.

11. Упор лежа, ноги врозь, передвижение на руках. Партнер поддерживает упражняющегося за ноги («тачка»).

12. Стоя спиной к друг другу, взяться под руки, присесть, одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаясь по кругу.

Упражнения в упорах и висах:

1. Упор лежа. Сгибание и разгибание туловища.

2. Упор лежа. Сгибая руки, поднять прямую ногу назад вверх, разгибая руки, ногу опустить в и.п.

3. Упор лежа. Толчком ног перейти в упор присев (ноги между руками, руки между ногами, ноги сбоку рук.)

4. Упор лежа боком на одной руке. Толчком ног перейти в упор присев боком на одной руке. Толчком ног перейти в упор присев боком на одной руке.

5. Упор лежа сзади, ноги на скамейке. Прогнуться, поднимая таз как можно выше.

6. Упор лежа боком на одной руке, другая на поясе. Выгибаясь в сторону, поднять таз как можно выше, одновременно отводя руки с пояса вверх за голову. То же из упора лежа боком на другой руке.

7. Упор лежа на гимнастическую скамейку. Сгибание и разгибание рук.

8. Упор лежа ноги на скамейку. Сгибание и разгибание рук.

9. Упор лежа. Передвижение на руках по кругу.

10. Вис лежа. Сгибание и разгибание рук.

11. Упор на параллельных брусьях. Сгибание и разгибание рук.

12. Вис на перекладине. Сгибание и разгибание рук.

Упражнения с набивными мячами:

1. Стойка ноги врозь, мяч внизу в вытянутых руках. Круги мячом в лицевой плоскости.

2. Сидя на скамейке мяч в руках, руки вытянуты вперед. Движение руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.

3. Лежа на спине, мяч за головой на вытянутых руках. Движение прямыми руками вперед до бедер и обратно.

4. Основная стойка, мяч в руках. Приседания, поднимание мяча прямыми руками.

5. Встать лицом к друг другу. Броски мяча двумя руками от груди.

6. Встать лицом к друг другу. Броски мяча вверх на вытянутых руках.

7. То же упражнение, но из положения сидя на полу.

8. Стоя лицом к друг другу, первый в наклоне вперед прогнувшись держит мяч внизу между ногами в вытянутых руках. Бросок мяча партнеру прямыми руками.

9. Первый лежит на спине, мяч за головой в вытянутых руках, второй сидит лицом к первому: первый, переходя в сед, бросает мяч партнеру, партнер ловит мяч, ложится на спину, касаясь мячом пола за головой, затем переходит в сед и бросает мяч второму.

Упражнения на расслабление:

Движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса, расслабленные маховые и вращательные движения руками, наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т. д.

Акробатические упражнения:

Выполняются со страховкой. Перекаты в сторону из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад-вперед. Кувырок вперед в группировке; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырок назад или вперед в группировке. Кувырок через плечо. Длинный кувырок вперед. Соединение нескольких кувырков подряд. Перекаты в сторону, вперед и назад. В положении лежа прогнувшись; перекаты впереди назад прогнувшись, захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Шпагат с опорой на руках.

Подвижные игры и эстафеты:

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноски, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, а также: «Борьба в квадратах», «Охрана перебежек», «Борьба за флажки», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафета со скакалками», «Перетягивание каната» и др.

Спортивные игры:

Ручной мяч, баскетбол, футбол, настольный теннис, регби, волейбол, фролбол (по упрощенным правилам).

Упражнения на развитие ловкости:

1. Игра на счет левой рукой (для правши).
2. Игра на счет, после каждого удара переключая ракетку в другую руку.
3. Игра в парах одной ракеткой, партнеры держатся за руки. При этом партнерам до окончания розыгрыша нельзя разжимать руки.
4. Игра в парах. При этом вначале и во время розыгрыша на каждой стороне площадки находится по одному спортсмену от пары. Партнеры их находятся рядом с площадкой и после выполнения удара вбегают на площадку, и так с каждым ударом происходит смена.
5. Игра в парах одной ракеткой. После каждого удара идет передача ракетки партнеру.
6. Игра на счет в одиночке, стоя на одной ноге (для юных спортсменов можно играть на половине площадки).
7. Игра на счет одиночной категории, когда в центре площадки находится какой-либо предмет (например, стул), который надо обегать.
8. Игра на счет двумя воланами. При этом необходимо требовать, чтобы подача производилась одновременно.
9. Игра на счет по $\frac{1}{2}$ площадки без задней зоны, сидя на полу.
10. Игра на счет, когда после каждого удара необходимо сделать оборот на 360° .
11. Обмен высокими ударами двух команд, каждая состоит из 4-6 человек. При этом каждый, кто произвел удар пробегает под сеткой на другую сторону, и становится в конце команды противника. Игрок, совершивший ошибку, выпадает из игры. Игра прекращается, когда на площадке остается три человека.
12. Если в зале 2 площадки расположены рядом, то можно использовать игру двух команд из 4-5 человек каждая по обеим этим площадкам, как одной целой.

Специальная физическая подготовка

Освоение правильных ударов сверху, сбоку, снизу. Имитационные упражнения для освоения техники передвижения по площадке с различной скоростью исполнения (шаг-прыжок, блокирующий прыжок, скрестный шаг).

Техническая подготовка

1. Продолжить учить технику передвижения, используя основной способ «шаг прыжок».
2. Переводы на сетке открытой и закрытой стороной ракетки.
3. Смеш по линии и диагонали.
4. Плоские удары по линии и диагонали.
5. Закрепления навыков основных ударов из ЗЗ, с акцентом на точность удара, используя мишени различных размеров.
6. Освоение ударов из ЗЗ с вращением волана.
7. Освоение обманных ударов из ПЗ с различными вращениями, используя короткий замах.
8. Удары из СЗ сверху в прыжке, используя технику блокирующего прыжка с коротким замахом в ударном движении рукой.
9. Освоение защитных действий в СЗ с приемом волана в ЗЗ и ПЗ по прямой и диагонали.
10. Освоение техники выполнения ударов из ПЗ и СЗ парной комбинации (удары отличаются очень коротким замахом со стремлением сыграть, как можно раньше и ближе к сетке).
11. Увеличение «плотности» плоских ударов из ПЗ и ЗЗ.

Тактическая подготовка

1. Выработка индивидуального стиля игры с учетом индивидуальных особенностей в одиночной категории.

2. Обучение просмотру игр противника с умением распознать сильные и слабые стороны его игры.
3. Обучение построению плана игры с его возможными вариантами против игроков различного стиля игры.
4. Обучение парным и смешанным парным играм. Взаимодействие игроков в парных разрядах.
5. Обучение анализу парных игр различного стиля.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Этап высшего спортивного мастерства

Общая физическая подготовка

Ходьба и бег

Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колена, на наружной и внутренней стороне стопы. Ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук. Бег обычный, бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени. Сочетание ходьбы и бега с прыжками. Ритмическая ходьба и бег (с подсчетом, выполняемым тренером-преподавателем, акцентом в постановке ног и под заданный ритм и т. д.). Простейшие танцевальные шаги. Элементы спортивной ходьбы, ходьба выпадами, на четвереньках в упоре лежа сзади, ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма. Бег на местности в чередовании с ходьбой до 30 мин. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м., бег на местности в умеренном темпе в чередовании с ходьбой продолжительностью до 1 часа. Марш броски продолжительностью до 2-х часов.

Упражнения для рук плечевого пояса:

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращение, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременное, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног:

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем и заднем и боковом направлениях; выпад, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища:

Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых рук в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц:

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой.

Упражнения для развития силы:

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекаldывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «Геркулес».

Упражнения для развития быстроты:

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и схода с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости:

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до придела, мост, штанга). упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание; «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости:

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и прыжка. Перевороты вперед, в сторону и назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мечей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (несколько мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Прыжки через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамейка, мяч и др.) «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх-вниз. Бег по мелководью, по песку, с отягощающими, с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости:

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 8 км, для юношей до 10 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин. до 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш - бросок. Туристические походы.

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести:

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м. из различных исходных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладением мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями), многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определении количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м) Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в сторону (одиночные, сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств необходимых для выполнения ударов:

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижения в упоре на руках по кругу (вправо и лево), носки ног на месте. Передвижения на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы

удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисным мячами (сжимание). Имитация ударов с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского гандбольного, набивного мяча весом 1 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и гандбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку и на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность падения, на руки вперед, в стороны с места и с прыжка, бросок мяча в прыжке и с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишень на полу и в стене, в ворота.

Упражнения для развития специальной выносливости:

Многократные повторения в беге, прыжках, технических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Имитация передвижений с различным соотношением работы - отдыха и различной продолжительности.

Специальная физическая подготовка

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники передвижения по площадке (шаг-прыжок, блокирующий прыжок, скрестный шаг). Имитацию передвижения по площадке можно использовать для развития анаэробно-аэробной выносливости и специальной игровой выносливости. Уже начиная с учебно-тренировочного этапа во время выполнения упражнений по имитации передвижений, а также упражнений с воланом, необходимо учитывать, в какой из зон преимущественной направленности тренировочного воздействия выполняются эти упражнения.

Техническая подготовка

Используются упражнения, направленные на совершенствование всего арсенала техники бадминтона, повышения ее стабильности, вариантности, надежности и эффективности в единстве с развитием уровня тактического мастерства, основных физических качеств морально-волевой подготовленности бадминтонистов.

Тактическая подготовка

Используются упражнения, направленные на дальнейшее развитие игрового мышления и творческой инициативы игроков, их проявления в решении игровых задач, как в одиночной, так и в парной и парной смешанной категории.

4.4. Методическое обеспечение

4.4.1. Принципы организации учебно-тренировочного процесса:

Систематичность. Данный принцип является основополагающим, так как базируется на биологической закономерности, известной под названием «фазового изменения работоспособности». Регулярность занятий на протяжении всех периодов обучения и совершенствования бадминтонистов, а также рациональное чередование нагрузок и отдыха способствует росту мастерства бадминтонистов.

Сознательная активность. Этот принцип дает возможность каждому обучающемуся знать, что, почему и зачем он делает.

Принцип активности. Он определяет важнейшую роль самостоятельности обучающегося в практической реализации системы подготовки. Без активности и самостоятельности обучающихся немислима и реализация принципа сознательности.

Принцип всесторонности. Он определяет необходимость всестороннего развития обучающегося, включающего в себя высокий моральный и культурный уровень, разносторонние волевые качества, отличную работоспособность, физическое совершенствование в целом.

Принцип повторности. Он в значительной степени определяет процесс подготовки. Все ее многообразные задачи решаются через повторное выполнение упражнений, действий, заданий. Повторность должна быть оптимальной, это достигается в первую очередь, правильным сочетанием работы и отдыха, утомления и восстановления.

Принцип разнообразия и новизны. Этот принцип включает в подготовку кроме обычно используемых упражнений еще и такие, которые отличаются по форме и содержанию, сохраняя вместе с тем направленность на решение задач общей и специальной подготовки, применительно к бадминтону.

Принцип наглядности. Один из важнейших принципов в педагогике, очень важен для обучения технике и тактике. Наглядные пособия, объяснения и показ создают у обучающихся правильное представление на основе конкретных образов.

Принцип индивидуализации. Индивидуальный подход диктует реализацию Программы соответственно индивидуальным особенностям обучающегося, обеспечивая достижение более эффективных результатов в воспитании, обучении.

4.4.2. Структура учебно-тренировочного занятия.

Подготовительная часть

Данная часть учебно-тренировочного занятия вводит обучающихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между обучающимся и тренером-преподавателем. Организм обучающегося подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузки, т.е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия, создание благоприятного эмоционального состояния, а также постановка и решение воспитательных задач – укрепление дисциплины, концентрации внимания, позитивного отношения к занятиям, умение работать в коллективе. Она составляет 25-30% занятия.

Основная часть

Задача основной части занятия – овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению вида спорта бадминтон. Также предусматривается развитие, реализация образовательных, развивающих и воспитательных задач по оздоровлению, физическому развитию, развитию опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Формирование и совершенствование системы двигательных умений и навыков, умение управлять двигательным аппаратом, воспитание моральных и волевых качеств. Она составляет 55-65% занятия.

Заключительная часть

Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести обучающихся в более спокойное состояние для последующей функциональной деятельности. Снижение возбуждения сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, излишнего напряжения отдельных групп мышц. Уборка инвентаря. Подведение итогов занятия, замечания и задания тренера-преподавателя. Она составляет 10-15% занятия.

4.4.3. Методы организации и проведения учебно-тренировочного процесса:

Словесные методы:

- Рассказ
- Описание
- Объяснение
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения

Наглядные методы:

- Показ упражнений

- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Метод круговой тренировки
- Непосредственная помощь тренера

4.4.4. Рекомендации по организации психологической подготовки

Содержание психологической подготовки обучающихся составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения игры, повышение уровня проявлений психических качеств обучающихся и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями бадминтонистов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях.

Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности бадминтониста на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение учебно-тренировочных и соревновательных задач. Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности обучающегося, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.).

Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу бадминтониста. Участвуя в серии соревнований, обучающийся преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия. Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощении достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построения игры.

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

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

- воспитание высоконравственной личности обучающегося;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (играм) должна состоять в следующем:

- осознание обучающимися задач на предстоящую игру;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игры, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый бадминтонист испытывает перед игрой, да и во время ее сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других обучающихся возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни обучающиеся в процессе учебно-тренировочного занятия демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предсоревновательная лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

1. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности обучающегося к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей игре, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, воображения и представления.

2. Предсоревновательная лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3. Предсоревновательная апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предсоревновательной лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п.

4. Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предсоревновательных состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- обучающийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;
- в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающее;

воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добыюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера-преподавателя является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации обучающегося к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей обучающегося.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе должна осуществляться путем педагогических наблюдений, анализа различных ситуаций, характеризующих личность. Полученные данные сравниваются с эталонными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс.

Для успешных выступлений в бадминтоне необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация тренировок.

Этап начальной подготовки

Формирование у обучающегося устойчивого интереса к занятиям бадминтоном, воспитание чувств необходимости занятий физической культурой и спортом, желание стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

Психолого-педагогические наблюдения во время эстафет, подвижных игр, игр с ракеткой и воланом. Наблюдения поведенческих особенностей детей в процессе подвижных игр позволяет тренеру оценить способности в комплексе их проявлений.

Выявление наиболее дисциплинированных, двигательно-активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, принимающих на себя роль лидеров, стремящихся быть во всем первыми, внимательных и быстро усваивающих новые виды движений. Определение интереса занимающихся к прослушанному материалу. Выявление детей, обладающих устойчивым вниманием.

Учебно-тренировочный этап

Продолжение работы по воспитанию у обучающегося устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом, и, конкретно, бадминтоном.

Работа по расширению психологических методов воздействия на обучающегося.

Задачи тренера-преподавателя на этом этапе:

- формирование установки на соревновательную деятельность,
- повышение уровня надежности действий и устойчивости к учебно-тренировочным и соревновательным нагрузкам на фоне сбивающих факторов (эмоциональной напряженности, воздействия противников, физического утомления, внешним факторам - зал, свет, зритель)

Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:

- создание ситуаций со сбивающими факторами;
- введение ситуаций выбора ответных действий, принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;
- формирование выраженных черт характера и свойств личности, типичных для высококлассных игроков;
- применение педагогических методов воспитания психики игрока в бадминтоне.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Работа по формированию установки на соревнования, повышению уровня надежности действий и устойчивости к учебно-тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Участие в большом количестве соревнований.

Задачи этого этапа:

- достижение высокого уровня устойчивости психофизиологических показателей в стрессовой (соревновательной) ситуации;
- проявление бойцовских качеств в наиболее ответственные моменты соревнований;
- настрой на достижение высоких спортивных результатов;

- воспитание эмоциональной устойчивости;
- воспитание надежности действий в стрессовой ситуации;
- осознание чувств долга и ответственности перед коллективом, командой, страной;
- воспитание высокой мотивации занятий спортом;
- выявление способности к самоанализу действий.

Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:

- самооценка;
- самоприказ;
- убеждение;
- самовнушение, психотерапия и гипноз;
- аутогенная и идеомоторная тренировки;
- тренировочные и соревновательные игры с установкой тренера;
- моделирование игровых ситуаций;
- беседы с тренером-преподавателем и ведущими спортсменами;
- просмотр соревнований с их анализом.

Этап высшего спортивного мастерства

На вершине спортивного мастерства игроки испытывают наибольшие психологические напряжения: большое количество соревнований и частый переход от стрессовой ситуации к тренировочной работе предъявляют к спортсмену повышенные требования.

Задачи психологической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства - совершенствование следующих навыков и умений:

- эмоциональная устойчивость к стрессу;
- умение мобилизовать все системы организма в наиболее ответственные моменты;
- способность к четкому выполнению тактического плана в соревновательной обстановке;
- надежность действий, как в отдельной игре, так и в продолжение всего соревнования;
- способность к вариативности технико-тактических действий в ходе встречи.

Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:

- самоконтроль действий в соревнованиях;
- анализ психологических действий в соревнованиях;
- аутогенная и саморегулирующая тренировка;
- соревновательная деятельность;
- моделирование предстоящих соревнований и условия их проведения;
- соревновательные и тренировочные игры с установкой тренера;
- соревновательные и тренировочные игры со сбивающими факторами;
- психолого-педагогические методы;
- просмотр соревнований.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1. К особенностям осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта бадминтон относятся особенности игровой деятельности вида спорта «бадминтон» и его спортивных дисциплин и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

5.2. Планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

5.3. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Начало этапа (года) спортивной подготовки совпадает с началом календарного года.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки).

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

5.4. Расписание учебно-тренировочных занятий по бадминтону утверждается после согласования с педагогическим советом в целях установления более благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

5.5. Допускается объединение групп (при необходимости) на временной основе для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском и т.д.

5.6. Допускается проведение (при необходимости) учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышена разница в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечены требования по соблюдению техники безопасности.

5.7. Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

5.8. Для проведения учебно-тренировочных занятий с учетом специфики вида спорта допускается работа:

- «бригадный метод работы» - работа по реализации Программы более, чем одним специалистом, непосредственно осуществляющими учебно-тренировочный процесс по этапам (периодам), с контингентом спортсменов, персонально закрепленных за каждым специалистом;

- 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).

5.9. Комплектование и перевод на следующий этап (год) групп спортивной подготовки осуществляется при успешном прохождении промежуточной аттестации.

5.10. В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным в Программе, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую общеразвивающую Программу, реализуемую в Учреждении.

5.11. Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным, устанавливается в зависимости от специфики вида спорта (Таблица № 6), периода и задач подготовки. Годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки может быть сокращен не более чем на 25 процентов.

5.12. В зависимости от условий организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывая особенности спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бадминтон» (Приложение № 4).

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

соответствующий этап спортивной подготовки.

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

В рамках Государственного задания допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по общей физической и специальной физической подготовке и уровня спортивной квалификации (спортивные разряды), установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «бадминтон» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

6.1. 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 использования 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) выполнять нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки* (таблицы 13,14);
- обеспечение спортивной экипировкой* (таблица 15);
- 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.

* При наличии финансирования на эти цели. Обеспечение производится в пределах выделенных ассигнований.

Таблица № 13

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Волан для бадминтона (перьевой)	штук	960
2.	Волан для бадминтона (пластиковый)	штук	240

3.	Обмотка для ракеток	штук	50
4.	Ракетка для бадминтона	штук	10
5.	Сетка для бадминтона	комплект	2
6.	Стойки для бадминтона	комплект	2
7.	Станок для натяжки ракеток	штук	1
8.	Струна для натяжки ракеток	комплект	30
9.	Барьер легкоатлетический	штук	8
10.	Барьер низкий	штук	8
11.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
12.	Координационная лесенка для бега	штук	5
13.	Мат гимнастический	комплект	4
14.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	7
15.	Перекладина гимнастическая	штук	1
16.	Скамейка гимнастическая	штук	3
17.	Стенка гимнастическая	штук	3
18.	Степ-платформа	штук	5
19.	Утяжелители для ног	комплект	10
20.	Фишка (конус)	штук	30
21.	Эспандер ленточный	штук	10
22.	Эспандер трубчатый с резиновыми ручками	штук	5

Таблица № 14

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

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 15

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

6.2. Кадровые условия реализации Программы

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.

Тренеры-преподаватели осуществляют свою профессиональную деятельность на профессиональном уровне, соответствующем занимаемой должности, обеспечивают в полном объеме реализацию учебно-тренировочного процесса в соответствии с утвержденной Программой, систематически повышают свой профессиональный уровень, проходят аттестацию в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

Информационно-методическое обеспечение

1. Бадминтон: Правила игры: http://www.badm.ru/index.php?page_id=15
2. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Бадминтон» Москва 2021г. Г.В. Барчукова, А.А. Ивашин
3. Основы спортивного бадминтона Москва 1982 г Рыбаков Д.П., Штильман М.И.
4. Единая Всероссийская спортивная классификация: Бадминтон <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vsrossiyska/>
5. Книга тренера по бадминтону Москва 2015г. Помыткин В.П., Ивашин А.А
6. Азбука бадминтона Н.Новгород 1999г. А.В. Гутко А.В., В.Г. Кузьмин
7. Азбука бадминтона Москва 1967 А.В. Галицкий, О.М. Макаров

Цифровые образовательно-информационные ресурсы

1. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] (www.gto.ru)
2. Официальный интернет-сайт Национальной федерации бадминтона России (НФБР) [электронный ресурс] (www.badm.ru)
3. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] (www.olympic.ru)
4. Официальный интернет-сайт международной федерации бадминтона (BWF) (<https://bwfbadminton.com>)
5. Официальный интернет-сайт европейской федерации бадминтона (ЕВ) [электронный ресурс] (www.badmintoneurope.com)
6. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] (www.rusada.ru)
7. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] (www.minsport.gov.ru)
8. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] (www.wada-ama.org)
9. Главный российский новостной портал интернета по бадминтону (<http://badminton.ru>)
10. Сервер проведения соревнований, включает в себя рейтинг игроков и видео трансляции матчей международных, европейских и крупных всероссийские соревнований (<https://bwf.tournamentsoftware.com>)
11. Функциональная оценка движения (Functional movement system (GreyCook). (YouTube).
12. Техника расслабления синофасциальных структур Self-Myofascial Release (SMFR) – (YouTube).
13. Памятка тренера по антидопинговым мероприятиям

<https://minsport.gov.ru/2018/Pamyatka-trenera-info-treneram.pdf>

14 Информация по антидопингу для спортсменов

<https://minsport.gov.ru/2018/Antidoping-fakti-info-sportsmenam.pdf>

15. Вопросы по антидопингу – информация для спортсменов

<https://minsport.gov.ru/2018/Voprosi-o-dopinge-info-sportsmenam.pdf>

16. 14 Информация по антидопингу <https://minsport.gov.ru/2018/Skazka-dlya-unix-sportsmenov-Meshtat-pobejdat.pdf>

Примерный календарный план воспитательной работы

№ 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; - овладение умением ведения протоколов соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - приобретение навыков организации соревнований и спортивных мероприятий. 	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 (отдельной части тренировочного занятия) в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приемов и выявление ошибок, умение их исправлять. 	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; - участие в мероприятиях, направленных на формирование здорового образа жизни (беседы, лекции, викторины) 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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
<p>3. Патриотическое воспитание обучающихся</p>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4. 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
5.	Мероприятия, направленные на профилактику асоциальных явлений, профилактика правонарушений	- проведение тематических и профилактических бесед; - санитарно-просветительская работа; - участие в общероссийских акциях; - проведение и участие в спортивно-массовых мероприятиях; - межведомственное взаимодействие.	В течение года

Примерный план антидопинговых мероприятий

Этап подготовки	Вид программы	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты «Честная игра»	Тренер-преподаватель	1 раз в год
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Обучающийся	1 раз в год
	6. Родительское собрание «роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 раз в год
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты «Честная игра»	Тренер-преподаватель	1 раз в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Обучающийся	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина «Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	4. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств».	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 раз в год
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Обучающийся	1 раз в год
	2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг контроля», «Подача запроса на ТИ»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год

Учебно-тематический план по теоретической, тактической и психологической подготовке

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической, тактической, психологической подготовке	Объем времени в год (час) Сроки проведения	Краткое содержание
	История возникновения вида спорта и его развитие	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	февраль	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	март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Этап начальной подготовки	Закаливание организма	апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	май	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	сентябрь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	октябрь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Обязанности и права участников спортивных соревнований.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	июнь, декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: 27/35			
Учебно-тренировочный этап (этап	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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.

спортивной специализации)	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	январь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	февраль	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	апрель	Структура и содержание Дневника обучающегося.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	май-декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	март	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	июнь, август	Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: 52-90/95-116		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недетренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	январь-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	февраль	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	март-апрель	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.
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: 130			
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	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	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	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	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	январь-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.
		в	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.
	Восстановительные средства и мероприятия	переходный период спортивной подготовки	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.
Всего на этапе высшего спортивного мастерства: 170			

Правила безопасности

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям по бадминтону допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж, имеющие медицинский допуск.
- 1.2. Занятия проводятся под руководством тренера-преподавателя, согласно утвержденному расписанию.
- 1.3. Перед началом учебно-тренировочного занятия необходимо проверить и подготовить место проведения занятия.
- 1.4. Выяснить самочувствие занимающегося перед началом занятия.
- 1.5. Использовать во время проведения учебно-тренировочных занятий исправный инвентарь.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Спортсмен должен:

- 2.1. Заходить в спортивный зал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя.
- 2.2. Переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.3. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висючие сережки и т. д.).
- 2.4. Убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы.
- 2.5. Под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий; убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии.
- 2.6. Все задания выполнять по команде тренера-преподавателя.
- 2.7. Занятия на сыром полу запрещены также, как и в зале, где на полу мусор, а особенно песок.
- 2.8. Обо всех неисправностях оборудования (сетки, стойки) и инвентаря немедленно сообщить тренеру-преподавателю.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Не выполнять упражнения без предварительной разминки.
 - 3.2. Не выполнять упражнения со сломанным инвентарем.
 - 3.3. При выполнении прыжков и соскоков с гимнастических скамеек приземляться мягко на носки ступней, смягчая приземление.
 - 3.4. Не стоять близко к спортсменам, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами.
 - 3.5. Не выполнять упражнения с ракеткой при влажных ладонях.
 - 3.6. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
 - 3.7. Перед выполнением упражнений по метанию мяча или волана посмотреть, нет ли рядом людей в секторе метания.
 - 3.8. Не производить метания без разрешения тренера, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
 - 3.9. Не находиться в зоне метания, не ходить за воланами или мячом без разрешения тренера.
 - 3.10. Не подавать мяч или волан для метания друг другу броском.
- При выполнении упражнений в движении занимающийся должен:
- 3.11. Избегать столкновений с другими занимающимися, «перемещаясь спиной» смотреть через плечо.
 - 3.12. Исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры.
 - 3.13. Соблюдать интервал и дистанцию.
 - 3.14. Быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими занимающимися.

3.15. По окончании выполнения упражнений потоком вернуться на своё место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

3.16. Не находиться на площадке во время игр и соревнований, в которых не участвует сам.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

4.3. Для предупреждения возникновения аварийных ситуаций:

- не приносить отравляющие вещества и не распылять их в раздевалках, спортивных помещениях, на территории спортивных объектов;
- не приносить взрывоопасные вещества;
- не оставаться в раздевалках на время занятия;
- в случае аварийной ситуации, следовать указаниям тренера.

5. Требования безопасности по окончании занятий

Спортсмен должен:

5.1. Под руководством тренера-преподавателя убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Организованно покинуть место проведения занятия.

5.3. Переодеться в раздевалке, снять спортивную форму и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Тесты (вопросы) по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками

Этап начальной подготовки до года

1. Из сколько партий состоит встреча? (Три)
2. В какой стране прошли первые соревнования по бадминтону? (Англия)
3. Спортивный инвентарь для игры в бадминтон? (Ракетка, волан)
4. Где можно играть в спортивный бадминтон? (В закрытом помещении)
5. В какой стране зародился бадминтон? (Индия)

Этап начальной подготовки свыше года

1. Какая высота сетки в бадминтоне? (155см)
2. С какого поля подаются чётные цифры счёта подающего? (Правого)
3. Есть ли вторая попытка при подаче у бадминтониста? (Нет)
4. Максимальный счет в партии? (29-30)
5. Сколько сторон у ракетки? (2- открытая, закрытая)

Тренировочный этап до трех лет

1. Родоначальники бадминтона в Нижнем Новгороде? (В.Г. Рамильцева, Ю.Н. Червяков)
2. Требования к спортивной форме на тренировке? (Шорты, футболка, носки, кроссовки)
3. Назовите основные части тела (Голова, руки, ноги, туловище)
4. Из чего состоит опорно-двигательный аппарат человека? (Кости, связки, мышцы)
5. Разминка на тренировочном занятии нужна - (Для подготовки мышц к основной нагрузке)

Тренировочный этап свыше трех лет

1. Какова роль разминки в тренировочном процессе? (Снижается вероятность травм, подготавливает организм к нагрузкам)
2. Где подающий должен держать ракетку? (Ниже пояса)
3. Какие есть физические качества? (Координация, сила, скорость, выносливость, гибкость)
4. Какие вы знаете удары? (Подача, подставка, добивание, смеш, укорченный, плоский, защита, откидка)
5. Ведущие игроки Нижегородской области

Этап совершенствования спортивного мастерства

1. Роль и место физической культуры в обществе. (для поддержания и укрепления здоровья, совершенствования, способ общения, активное проведение досуга, альтернатива вредным привычкам и пристрастиям).

2. Основные функции спортивных соревнований (определение победителя, призеров, для присвоения рейтинговых очков)

3. Что такое синдром перетренированности (это состояние, при котором у спортсмена без видимых причин **падает производительность, снижается уровень энергии и ухудшается настроение**. При этом симптомы длятся действительно долго и не проходят даже после 2–3 недель полноценного отдыха).

4. Перечислите волевые качества личности (целеустремленность, смелость, контроль над собой, терпение, самостоятельность, решительность, уверенность в себе, умение концентрироваться)

Этап высшего спортивного мастерства

1. На какие группы подразделяются физические упражнения (обще подготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные, соревновательные).

2. Классификация, типы и уровни спортивных соревнований по бадминтону.

Классификация:

Личные соревнования (мужской одиночный, женский одиночный, мужской парный, женский парный, смешанный парный разряды).

Командные соревнования (среди мужских команд, женских команд, смешанных команд).

Типы:

- международные (олимпийские игры, чемпионат мира, чемпионат Европы и т.д.)

- всероссийские (чемпионат России, Кубок России и всероссийские)

Могут разделяться по возрастам (до 11,13,15,17,19 лет)

3. Какие восстановительные средства и мероприятия вы используете (активный отдых, чередование нагрузок различной направленности, баня, массаж, сбалансированное питание и т.д.)

4. Волевые качества личности (целеустремленность, смелость, контроль над собой, терпение, самостоятельность, решительность, уверенность в себе, умение концентрироваться)