

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 7»
ГО г. УФА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

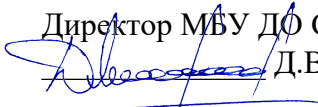
ПРИНЯТО
Педагогический совет
МБУ ДО СШОР № 7
Протокол № 20
от 11 мая 2023 г.



УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 35 «о»

от 11 мая 2023 г.

Директор МБУ ДО СШОР № 7
 Д.В. Михайлов

Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«бадминтон»

Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» утвержденным приказом Министерства спорта России от 21 декабря 2022 г. № 1307

Срок реализации программы на этапах:

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

Программу разработали:

Фазрахманова Венера Адгамовна – тренер

Щербий Эдгар Владимирович - тренер

Тимергалина Гульфина Рамиловна-
заместитель директора по спортивной
работе

Михайлова Елена Викторовна - инструктор-
методист физкультурно-спортивных
организаций

Феофанов Александр Алексеевич -
инструктор- методист физкультурно-
спортивных организаций

**Дополнительная образовательная программа спортивной
подготовки по виду спорта «спорт глухих
(бадминтон)»**

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по бадминтону (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке бадминтону с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон», утвержденным приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 г. № 1307, зарегистрирован Минюстом России 20 декабря 2022 года, регистрационный номер № 71668 (далее - 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.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Приложение № 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивно подготовки

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов в годах	Возраст для зачисления	Количество человек
Этап начальной подготовки	1-3	8	10
Тренировочный этап (этап спортивной	4-5	9	8

специализации)			
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	13	2
Этап спортивного мастерства	без ограничений	14	1

4. Объем Программы

Приложение № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства(1,2,3)	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года (2-3)	1,2, 3 г.	Свыше трех лет(4,5)		
Количество часов в неделю	6	8	10,12,14	16,18	20,22,24	24
Общее количество часов в год	312	312-416	520,624, 728	832,936	1040,1144,1248	1248

Приложение № 3

5. Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной под- готовки	Учебно - трениро- воч-ный этап (этап спор- тивной специал и-зации)	Этап совершен- ствования спортив- ного мас- терства	Этап высшего спортив- ного мас- терства
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 соревнованиям	-	14	18	18

1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным 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	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Персональный состав участников сборов в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым руководителем организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Приложение № 4

Объем соревновательной деятельности

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

6. Годовой учебно-тренировочный план

Приложение № 5

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

Виды	Этапы подготовки
------	------------------

спортивной подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный (этап спортивной специализации)		Этап совершен- ствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	28-37	28-37	18-24	14-20	12-16	10-14
Специальная физическая подготовка (%)	14-18	14-18	17-21	15-20	15-20	13-17
Техническая подготовка (%)	32-42	32-42	32-42	30-42	25-30	20-25
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	4-6	8-15	15-20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8-11	8-11	10-14	11-15	11-15	13-17
Инструкторская и судейская практика (%)	3-5	4-6	10-14	12-16	17-23	17-23
Медицинские, медико-						

биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	4-6
---	-----	-----	-----	-----	-----	-----

7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которого предусмотрено: -Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и	В течение года

		проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	
2	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика питания, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма,	Беседы, встречи, диспуты, другие	В течение года

	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)	мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
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 парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательных программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков способствующий 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	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей,	...	...

	дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.		
--	--	--	--

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

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение ответственного лица за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;

2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;

3. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;

4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг-контроля и реализации мер по борьбе с допингом в спорте.

Антидопинговые мероприятия осуществляются с соблюдением правил международных спортивных федераций. Соблюдаются все нормы и правила кодекса ВАДА (Всемирного антидопингового агентства). Цель проведения антидопинговых мероприятий – охрана здоровья спортсменов и защита их права на участие в соревнованиях, свободных от допинга.

Порядок антидопингового обеспечения спортивных сборных команд Российской Федерации за счет средств федерального бюджета (далее - антидопинговое обеспечение) направлен на противодействие нарушению антидопинговых правил, приводимых в статье 2 Всемирного антидопингового Кодекса (далее – допинг в спорте).

Антидопинговое обеспечение спортивных сборных команд включает в себя основные антидопинговые мероприятия: проведение лабораторных анализов и лабораторных исследований биоматериалов в целях выявления наличия запрещенных субстанций и их метаболитов, проведение сбора биологического материала у спортсменов и его доставке в специализированную лабораторию, включая планирование, подготовку к сбору, сбор, хранение, транспортировку и доставку биологического материала в лабораторию, аккредитованную ВАДА, в соответствии с требованиями Кодекса ВАДА и Международного стандарта для тестирований, а также проведения мероприятий, направленных на предотвращение применения допинга.

План Методических антидопинговых мероприятий

№	Мероприятие	Срок
1	Прохождение образовательного курса дистанционного обучения «Антидопинг» спортсменами, тренерами и специалистами СШОР №7 на платформе Российского антидопингового агентства «РУСАДА» Triagonal (https://newrusada.triagonal.net). С последующим предоставлением сертификатов.	Весь период
2	Оформление стенда по антидопингу со своевременным обновлением информационного материала.	Весь период
3	Размещение актуальной информации по антидопингу на официальном сайте МБУ СШОР №7 в разделе «Антидопинг» (https://dushor-7.ru/).	Весь период
4	Организация и проведение лекций, бесед со спортсменами, родителями спортсменов, тренерами и специалистами по актуальным вопросам антидопинга.	Весь период
5	Прохождение курсов повышения квалификации по вопросам Антидопинга.	В течении года

План-график антидопинговых мероприятий

МБУ СШОР №7 ГО г. Уфа по этапам подготовки

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	Честная игра	Тренеры	июнь-август
	2. Теоретическое занятие	Ценности спорта. Честная игра	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	по назначению
	3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренеры	ежемесячно
	4.Антидопинговая викторина	Играй честно	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	по назначению
	5.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Лица, проходящие спортивную подготовку	январь
	6.Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренеры	май сентябрь

	7.Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	декабрь
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	Честная игра	Тренеры	июнь-август
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Лица проходящие спортивную подготовку	январь
	3.Антидопинговая викторина	Играй честно	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	по назначению
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	декабрь
	5.Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования	Тренеры отделений	май сентябрь

		ния антидопинг овой культуры		
Этап совершенствова ния спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Лица проходящие спортивную подготовку	январь
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинг овых правил» «Процедура допинг контроля» Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопингово е обеспечение в регионе РУСАДА	декабрь

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Одна из важнейших задач школы – подготовка детей к роли помощника тренера, инструктора , а так же участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

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

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

Тренировочные группы.

Привитие навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в младших группах.

Овладение терминологией бадминтона и применение ее в занятиях.

Овладение основами методики построения тренировочного занятия - разминка, основная часть урока и заключительная часть.

Развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений,

игровых технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять.

Самостоятельное составление планов тренировок. Ведение дневников самоконтроля. Анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

Изучение основных правил соревнований, систем проведения. Ведения протоколов соревнований. Судейство командных, одиночных и парных соревнований.

Группы совершенствования спортивного мастерства.

Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки.

Введения журнала. Составление конспекта занятия.

Проведение занятия по общей физической подготовке. Проведение разминки.

Помощь тренеру в обучении технике бадминтона, самостоятельное составление комплекса тренировочных заданий для различных частей урока – разминки, основной части и заключительной части.

Подбор упражнений для совершенствования технических приемов. Индивидуальная работа с младшими товарищами по совершенствованию техники.

Судейство соревнований в роли судьи на вышке, секретаря.

Выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания по спорту.

Группы высшего спортивного мастерства.

Проведение занятий в тренировочных группах.

Самостоятельное проведение занятий по собственному конспекту по любому разделу подготовки.

Помощь тренеру в проведении занятий и в наборе в школу.

Индивидуальная работа по технико-тактическому плану с младшими группами.

Судейство соревнований в школе в качестве главного судьи и главного секретаря.

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

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

Этап начальной подготовки.

Задачи. Для группа начальной подготовки 1-го года подготовки

1. Набор детей для занятий бадминтоном, не имеющих медицинских противопоказаний к этому виду спорта. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремленные с хорошими данными физического развития, быстрые, ловкие с хорошей координацией движения, чувством ритма, мотивацией занятий - быть первым (лучшим) в подвижных играх, эстафетах и упражнениях

1. Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки - использование средств и методов, применяемых в других видах

спорта с учетом возрастных критериев.

2. Развитие физических способностей, характерных для высококвалифицированных игроков - быстроты, выносливости, ловкости, устойчивости интереса к занятиям, волевых качеств.

3. Обучение основам техники игры - хвата ракетки, стойки, упражнения с ракеткой и воланом, имитация ударов и имитация перемещений.

4. Выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке и по технике выполнения ударов и имитаций.

Задачи для группы начальной подготовки 2-го года обучения.

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

2. Дальнейшее укрепление здоровья занимающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием как общих, так и применяемых в бадминтоне упражнений, методов и средств.

3. Развитие специфических для бадминтона физических качеств - быстроты движений, скоростной и скоростно-силовой выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений, имитации ударов и перемещений.

4. Продолжение обучения основам техники игры - стойки, перемещение, имитации ударов, изучение подач, двухсторонняя игра, изучение тактики, игра на счет, соревнования.

5. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.

Программный материал.

Теоретическая подготовка:

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

определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.

2. Практическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий специализации, укрепления здоровья. Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей. Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательльно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

2.2 Специальная физическая подготовка.

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

2.3. Техническая подготовка.

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

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

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

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

В группах начальной подготовки в конце подготовительного года проводятся соревнования- тестирование по физической подготовке и упражнениям с ракеткой и воланом согласно контрольных нормативов, приведенных в программе. Спортсмены групп начальной подготовки 2-го года обучения принимают участие в соревнованиях.

Программные требования по психологической подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю и инструкторской практике изложены в соответствующих разделах.

2.4. Контроль подготовки.

Качество подготовки спортсменов находится под постоянным

контролем тренера.

Тренировочные группы 1-го и 2-го годов обучения. Задачи:

1. Отбор детей, перспективных для углубленной тренировки основ техники и тактики бадминтона. На этом этапе определяются потенциальные возможности спортсменов в постоянном совершенствовании физических качеств, быстром овладении техническими приемами и тактикой игры, формировании психо - физических показателей, характерных для игроков высокого класса.
2. Дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие спортсменов, работа по развитию качеств, уровень которых является недостаточным для данного этапа подготовки. Применение широкого комплекса средств физического совершенствования: спортивные игры, другие виды спорта, разнообразные виды активного отдыха, использование природных факторов - солнца, воздушных ванн, гидропроцедур.
3. Развитие специальных для бадминтона физических качеств (быстрота ударных движений, передвижений, смена игровых позиций и стоек, игровая выносливость), повышение их уровня с помощью специальных средств, применяемых в бадминтоне - тренажеров и приспособлений, имитации элементов техники, передвижений и их сочетаний, а также педагогических методов.
4. Обучение широкому арсеналу технико-тактических приемов игры:
5. разнообразные способы подач, и их приема, ударов, перемещений, их совершенствование и применение в соревновательных условиях.
6. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, зачеты по теории игры, практике организации тренировочного
7. процесса и судейства соревнований.

Программный материал.

1. Теоретическая подготовка.
 - История развития бадминтона.
 - Любительский и профессиональный бадминтон в России.
 - Всероссийская федерация бадминтона
 - Основы техники бадминтона.
 - Техника подач.
 - Прием подач.
 - Использование физических упражнений в домашних условиях для развития специальных физических качеств - упражнения для ног, растяжка, пресс, кисть.
 - Режим для спортсмена. Сон. Регулярность питания, калорийность пищи и ее витаминизация. Личная гигиена одежды, обуви, тела.
 - Правила техники безопасности.
2. Практическая подготовка.
 - 2.1. Укрепление здоровья и развитие физических качеств и

координационных способностей спортсменов, по повышению функциональных возможностей их организма.

Применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки.

Расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам. Использование для целей общей физической подготовки занятий другими видами спорта (легкая атлетика, плавание, спортивная гимнастика, акробатика).

2.2. Специальная физическая подготовка.

Развитие специальных физических качеств, необходимых спортсмену для достижения высоких результатов в бадминтоне, интенсификация тренировочного процесса. Использование имитационных упражнений - для совершенствования ударных движений, передвижений. Повторение упражнений, применявшихся на предыдущем этапе подготовки. Применение тренажеров и приспособлений.

3. Техничко - тактическая подготовка.

Повторение материала предыдущего этапа подготовки: имитация передвижений, ударов, сочетание ударов справа и слева, игра на счет. Повышение скорости обработки всех ударов, многоваланка. Индивидуализация стиля игры в зависимости от особенностей физического развития, психофизиологических показателей и склонностей учащихся. Игры на счет с применением различных заданий. Соревнования в группах.

Участие в квалификационных турнирах. Спортсмены тренировочных групп принимают участие за подготовительный год не менее, чем в четырех турнирах. Программные требования по психологической подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю и инструкторской и судейской практике изложены в соответствующих разделах.

3. Контроль подготовки.

Контрольные испытания проводятся два раза в год по общей и специальной физической подготовке в начале и в конце учебного года.

Контрольные испытания по технико-тактической подготовке проводятся один раз в год в конце подготовительного года.

Для оценки уровня физической подготовленности спортсменов рекомендуются нормативы.

Тренировочные группы 3-го - 5-го годов обучения.

Задачи:

1. Продолжение отбора детей, перспективных для дальнейшей

углубленной специализации в бадминтоне.

2. Дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие с использованием средств и методов предыдущего года занятий.
3. Повышение уровня развития физических качеств и координационных способностей: скоростной выносливости, быстроты передвижений и ударов, игровой выносливости с помощью традиционных для игры педагогических методов, приспособлений и тренажеров, имитационных упражнений.
4. Углубленное совершенствование технико-тактических приемов игры.
5. Изучение теории игры. Правил соревнований, методики проведения занятий, судейство соревнований, проведение занятий в роли помощника тренера.
6. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке.

Зачеты по практике организации и проведения занятий и соревнований.

Выполнение разрядных нормативов, достижение на соревнованиях результатов, запланированных тренером.

Программный материал.

1. Теоретическая подготовка.
 - Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации в наши дни.
 - Пути развития детского спорта в стране.
 - Техника бадминтона.
 - Просмотр видеозаписей игр и техники выполнения ударов.
 - Тренировка в домашних условиях, упражнения для развития специальных физических качеств.
 - Правила техники безопасности.
 - Личная гигиена. Режим дня. Сон. Питание. Значение средств закаливания организма.
2. Практическая подготовка.

2.1 Общая физическая подготовка.

Для общего развития применяются средства и упражнения предыдущего этапа подготовки.

Особое внимание уделяется развитию скоростной скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости. Спортивные игры - баскетбол, флорбол, футбол, теннис. Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног, туловища.

2.2. Специальная физическая подготовка.

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

в занятиях имитационных упражнений, как средства тренировки наиболее необходимых для игры групп мышц. Повышение уровня функциональной работоспособности организма при помощи технических средств: тренажеров, приспособлений и педагогических методов. Повторение упражнений предыдущего этапа подготовки.

2.3. Техничко- тактическая подготовка.

Повторение материала предыдущего этапа подготовки. Повышение скорости передвижений и выполнения всех ударов. Отработка ударов на площадке, тренировка подач и их приема. Тренировка комбинаций для одиночных, парных и смешанных игр. Изучение технико-тактических действий в парах. Индивидуальные тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей стиля игры. Тренировочные игры, участие в соревнованиях. Программные требования по психологической подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю, восстановительные мероприятия и инструкторской и судейской практике изложены в соответствующих материалах.

3. Контроль подготовки.

Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке проводятся один раз в год в конце подготовительного года. Контрольные нормативы приведены в таблице.

Группы совершенствования спортивного мастерства.

Задачи.

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

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

3. Совершенствование технико-тактических приемов с применением средств и методов предыдущего этапа подготовки, тренажеров, привлечением спарринг- партнеров. Тренировка технических приемов в затрудненных условиях (с утяжеленными поясами, манжетами, ракеткой).

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

1. Теоретическая подготовка, самостоятельное составление планов игры с различными противниками, судейство соревнований в роли судьи на вышки, самостоятельное проведение тренировочных занятий.
2. Выполнение контрольных нормативов по специальной физической и технико-тактической подготовке. Зачеты по судейству соревнований, получение судейской категории. Зачеты по инструкторской практике. Выполнение норматива кандидат в мастера спорта России и мастера спорта России.

Программный материал.

1. Теоретическая подготовка.

- Организация физической культуры и спорта (в частности, бадминтоном) за рубежом. Международные спортивные организации, их участие в развитие спорта в различных регионах мира. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях по бадминтону.
- Подготовка специалистов для организации и проведения физкультурноспортивной работы в России. Общественные и государственные спортивные организации в Российской Федерации.
- Техника безопасности проведения занятий.
- Бадминтон на современном этапе развития. Современные тенденции в развитии техники и тактики игр.
- Индивидуализация планирования подготовки. Пути всестороннего совершенствования техники.
- Особенности техники и тактики парных игр. Подбор партнеров с учетом особенностей стилей игры и передвижений, способности игроков взять на себя роль ведущего в паре. Тактика в смешанной паре. Тактика и стратегия личных и командных соревнований.
- Анализ предстоящих игр. Подготовка планов предстоящих игр.

Индивидуальное планирование на предстоящую игру.

- Личная гигиена. Режим дня. Сон. Понятие об обмене веществ в организме.
 - Восстановление энергетических затрат. Калорийность и витаминизация в связи с серьезными физическими нагрузками.
 - Отрицательное влияние вредных привычек на развитие организма.
 - Сведения о строении и функциях человеческого организма. Строение костно- мышечной системы. Сердечно- сосудистая система. Влияние тренировки на ее совершенствование. Центральная нервная система и роль физических упражнений в ее формировании.
 - Психорегулирующая тренировка и аутотренинг.
2. Практическая подготовка.
 - 2.1. Общая физическая подготовка.

Продолжение работы по укреплению здоровья и гармоничному развитию организма занимающихся с применением широкого комплекса

средств и методов физического воспитания, применяющихся на предыдущих этапах подготовки.

Огромную важность имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня.

Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Этап начальной подготовки.

Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме.

Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха.

Эмоциональность занятий за счет использования на тренировке подвижных игр и эстафет.

Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

Тренировочный этап.

Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

- педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;

- гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;

- психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися; для проведения этой работы на этапе УТГ привлекаются психологи;

- медико-биологические средства- витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с микроциклами подготовительного к соревнованиям процесса;

- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня;

- психологические – беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;

- медико-биологические - витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимнее -весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение всех этих средств производится под наблюдением врача.

Этап высшего спортивного мастерства.

Средства восстановления:

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт глухих» 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 «спорт глухих»;

изучить антидопинговые правила;

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

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, волнообразное чередование нагрузок, различных по интенсивности в предсоревновательном и послесоревновательном микроциклах, применение в подготовке природных факторов;

- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, токсикомания, наркомания), личная гигиена, режим дня;

- психологические – беседы, внушение тренера, самовнушение, самоприказы, самоубеждение, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;

- медико-биологические – витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимнее-весенний период и в периоды повышенных нагрузок, физиотерапия, гидротерапия.

Фармакологические средства восстановления в детском спорте должны быть ограничены. Из них можно рекомендовать прием витаминов. В спортивной практике витаминные препараты применяются практически в течении года, особенно зима-весна, курсами 20-30 дней с перерывами 1-2 недели, меняя витаминные препараты.

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участия в спортивных соревнованиях:

11.1 На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного проведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники бадминтона;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

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

принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивной дисциплины;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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

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

изучить правила безопасности при занятиях бадминтоном 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 бадминтона;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушения;

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.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах бадминтона; 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;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;

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

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

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;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив 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
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее		Не менее	
			7	4	10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.5.	Прыжок в длину с места толчков двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			110	105	103	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 6х5 м	с	Не более		Не более	
			-	-	15,6	15,8
2.4.	Прыжки через скакалку (за 30 с)	Количество раз	Не менее		Не менее	
			40	35	-	-
2.5.	Прыжки через скакалку (за 45 с)	Количество раз	Не менее		Не менее	
			-	-	75	65

**Нормативы общей физической подготовки специальной физической
подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачислений 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	см	Не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчков двумя ногами	см	Не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 6х5 м	с	Не более	
			15,6	15,8
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			32	28
2.3.	Прыжки через скакалку (за 45 с)	Количество раз	Не менее	
			75	65
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд!», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд!», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

Нормативы общей физической подготовки специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачислений 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 менее	
			8.10	10.0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	Не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчков двумя ногами	см	Не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 6х5 м	м	Не более	
			13,1	13,2
2.2.	Прыжки на скакалке (за 45 с)	Количество раз	Не менее	
			115	105

2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			35	31
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической подготовки специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачислений 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 менее	
			8.10	10.0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	Не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчков двумя ногами	см	Не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 6х5 м	м	Не более	
			13,0	13,1
2.2.	Прыжки на скакалке (за 45 с)	Количество раз	Не менее	
			37	34
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			125	115
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «бадминтон»

Учебно-тематический план

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

	судейства. Правила вида спорта.	=14/20	июнь	спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся.	=14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудованные места проведения учебно-тренировочных занятий, оборудование и инвентарь	=14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебнотренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	=600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	=70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	=70/107	октябрь	Зарождение Олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный

Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	=70/107	Ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	=70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	=70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	=70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка.	=60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	=60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка

				инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила соревнований по виду спорта "спорт глухих" и спортивным дисциплинам. Организация и проведение соревнований. Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта «спорт глухих» по спортивным дисциплинам.	=60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Психологическая подготовка	=200	декабрь	
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	=200	январь	
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	=200	Фераль-май	
	Восстановительные средства и мероприятия			

Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства	=1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	=200	Сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие

				международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренерованность\ недотренерованность	=200	Октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	=200	Ноябрь	Индивидуальный план спортивной тренировки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	=200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средства и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомплексный процесс	=200	Январь	Современные тенденции совершенствования система спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфические и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные	=200	Февраль-май	Основные функции и

	соревнования как функциональное и структурное ядро спорта			особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	В переходные период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	...	...		...
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства	=600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в	=120	Сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях

	спортивной деятельности			в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	=120	Октябрь	Специфические и социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности самоанализ обучающегося	=120	Ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификации и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	=120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	=120	Май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая

				структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки.

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спорту глухих (бадминтон) относятся особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бадминтон» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

VI. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

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

наличие игрового зала для спортивных дисциплин бадминтон, наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых; обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

Наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении

порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 6123 8); медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП); обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

Приложение № 10

**Обеспечение оборудование и спортивный инвентарь, необходимый
для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1	Волан для бадминтона(перьевой)	штук	960
2	Волан для бадминтона(пластиковый)	штук	240
3	Обмотка для ракеток	штук	50
4	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
5	Станок для натяжки ракеток	штук	1

6	Струна для натяжки ракеток	комплект	30
7	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	7
8	Перекладина гимнастическая	штук	1
9	Ракетка для бадминтона	штук	10
10	Сетка для бадминтона	комплект	2
11	Скамейка гимнастическая	штук	3
12	Стенка гимнастическая	штук	3
13	Стойки для бадминтона	комплект	2
14	Барьер легкоатлетический	штук	8
15	Барьер низкий	штук	8
16	Координационная лесенка для бега	штук	5
17	Мат гимнастический	комплект	4
18	Перекладина гимнастическая	штук	1
19	Скамейка гимнастическая	штук	3
20	Стенка гимнастическая	штук	3
21	Степ-платформа	штук	5
22	Утяжелители для ног	комплект	10
23	Фишка (конус)	штук	30
24	Экспандер ленточный	штук	10

25	Экспандер трубчатый с резиновыми ручками	штук	5
----	--	------	---

Приложение 11

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Целебно-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.	Ракетка для бадминтона	штук	на обучающегося	-	-	32	1	40	1	48	1
2.	Волан для бадминтона	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	компл.	на обучающегося	-	-	24	12	36	12	48	12

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной)	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного мас-

						специализации)		мастерства		терства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
1.	Костюм спортивный тренировоч-ный зимний	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм спортивный тренировоч-ный летний	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Кроссовки для спортивных залов	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	2	1
4.	Спортивные брюки	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5.	Фиксаторы для голеностопа	компл ект	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	1	2	1
6.	Фиксаторы коленных суставов	компл ект	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	1	2	1
7.	Фиксаторы локтевых суставов	компл ект	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	1	2	1
8.	Футболка	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9.	Шорты	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	2	1
10.	Чехол на ракетку (сумка-чехол)	штук	на обучаю щегося	-	-	1	12	1	12	1	12

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Волан пластиковый	к-кт	на обучающегося	100	0,5	-	-	-	-	-	-
2.	Волан для бадминтона (перьевой)	к-кт	на обучающегося	-	-	180	1	360	1	720	1
3.	Ракетка для бадминтона	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	3	1	3
4.	Струна для натяжки ракеток	штук	на обучающегося	1	0,25	2	1	3	1	4	1
5.	Обмотка для ракеток	Комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	6	1	6

18. Кадровые условия реализации Программы:

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).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях,

реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68499), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Мачнев В.М. Бадминтон в системе физического воспитания

студенческой молодежи: Методические указания. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. - 27 с.

2. Галицкий А.В. Марков О.М. Азбука бадминтона. - М.: ФиС, 1970. - 92 с.

3. Глебович Б.В. Постников А.А. Бадминтон для детей. - М.: ФиС, 1967. - 159 с.

4. Рыбаков Д.П. Штильман М.И. Основы спортивного бадминтона. - М.: ФиС, 1978. - 150 с.

5. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: Учебник. - М.: ФиС, 1989. - 159 с.

6. Уроки бадминтона Всемирной федерации бадминтона. Уровень образования 1. - Режим доступа [Электронный ресурс]

http:

[//www.youtube.com/watch?v=0H2QpB1qhPA&list=PL1132B45B30FD92D](http://www.youtube.com/watch?v=0H2QpB1qhPA&list=PL1132B45B30FD92D3)

3, - свободный. - Заглавие с экрана на английском языке.

7. Уроки бадминтона от тренера Ли. Перевод В. Винецкого. - Режим доступа [Электронный ресурс] -

<http://www.badminton.net.ua/badminton/Training/> - свободный. - Заглавие с экрана.

8. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика. - Ульяновск, ОАО "Первая Образцовая типография", филиал "Ульяновский дом печати", 2012. - 344 с.

9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» (утвержден приказом Министерства спорта России от 21 декабря 2022 г. № 1307)

10. Электронные ресурсы

Сайт	Наименование
https://olympics.com/	Международный олимпийский комитет
https://olympic.ru/	Олимпийский комитет России
https://rusada.ru	РУСАДА