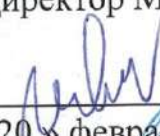


Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа № 32»
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

Принято
на заседании СМК
Протокол № 2
от «20» февраля 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУ ДО СШ № 32


«20» февраля 2024 г.
Приказ №
от «20» февраля 2024 г.



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«бадминтон»**

(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бадминтон, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 г. № 880)

Срок реализации Программы: 12 лет

Исламов Ф.Ф. - тренер-преподаватель

Фархиуллина О.З.- тренер-преподаватель

Зданович Л.Ф.- тренер-преподаватель

Уфа - 2024 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	1
II.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	
2.1.	Общие сведения	1
2.2.	Особенности спортивной подготовки.....	2
2.3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки	2
2.4.	Объем программы	2
2.5.	Виды (формы) обучения	3
2.6.	Годовой учебно-тренировочный план	9
2.7.	Календарный план воспитательной работы	12
2.8.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	18
2.9.	Планы инструкторской и судейской практики	23
2.10	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	25
III.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	
3.1.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.....	28
3.2.	Оценка результатов освоения программы	30
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.....	30
IV.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу подготовки.....	34
4.2.	Учебно-тематический план	39
V.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.....	43
VI.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы.....	44
6.2.	Кадровые условия реализации Программы.....	47
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы ...	48

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа разработана во исполнение Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», на основе нормативных документов Министерства спорта российской Федерации, в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду «Бадминтон» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «Бадминтон» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Бадминтон», утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября 2022 № 880 (далее – ФССП).

1.2. 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

2.1. Бадминтон - одна из древнейших игр нашей планеты. Игры с ракетками и воланами, похожие на современный бадминтон были известны в Древней Греции, Индии, Японии, Китае, допетровской Руси. Бадминтон является одним из самых массовых видов спорта на Земле. По данным мировой статистики, бадминтоном увлекается каждый 50-й человек в мире. По простоте и доступности бадминтоном занимаются люди разного возраста, с детских лет и до глубокой старости. Но с другой стороны, история олимпийского спортивного бадминтона началась в 1992 году в Барселоне, а так же он входит в тройку самых тяжёлых по физическим нагрузкам игровых видов спорта.

Бадминтон является одним из самых богатых и технически сложных видов спорта. Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

2.2 . С учётом специфики вида спорта «бадминтон» определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «бадминтон» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

К отличительным особенностям бадминтона относятся следующие признаки:

- взрывной характер и быстрота передвижений;
- скоростно-силовой характер выполнения технических приемов с максимальным сокращением подготовительных действий;
- высокий уровень зрительной концентрации на действиях соперника и движение волана;
- быстрота мышления и принятия игровых решений;
- высокий уровень развития двигательных и координационных навыков и умений, физических и психических качеств и способностей.

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

этап начальной подготовки - 3 года;

учебно-тренировочный этап – 5 лет;

этап совершенствования - не ограничен.

спортивного мастерства

этап высшего спортивного мастерства – не ограничен

2.4. Объем Программы:

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий, в котором указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки. Расписание утверждается директором и согласовывается с тренерским советом в целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса, отдыха спортсменов.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитываются с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки и не должно превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

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

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

Учебно-тренировочные занятия:

- учебно-тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей спортсменов;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно учебно-тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, команду;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация спортсменов.

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов, (п. 19 ст.2 Федерального закона №329-ФЗ). Учебно-тренировочные сборы проводятся в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов (с учетом приложения № 3 к ФССП (таблица 3)).

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей учебно-тренировочного занятия в качестве помощника тренера-преподавателя. Учебно-тренировочные мероприятия указываются с учетом приложения № 3 к ФССП (таблица 3).

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

		Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. 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 соревнованиям	-	14	18	18
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	

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

На этапе НП осуществляется:

физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с акцентом на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики игры в бадминтон; выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основными задачами подготовки бадминтонистов на этапе начальной подготовки являются:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям бадминтоном, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом, и в частности бадминтоном, и здоровому образу жизни;
- изучение техники выполнения основных ударов в бадминтоне (короткая, высокая подача, высокого, укороченного удара, смеша, ударов в передней зоне площадки), техники передвижения по площадке и совершенствование в ней;
- развитие у детей аэробной выносливости, быстроты, силовых и координационных возможностей, соответствующих их возрасту;
- овладение минимумом теоретических знаний по бадминтону;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера.

Важна также задача поиска талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности. Комплектовать группы начальной подготовки можно детьми разного равного уровня подготовленности, т.к. в процессе систематических занятий происходит выравнивание физических качеств занимающихся. Следует учитывать, что период обучения в группах НП является важным этапом отбора спортивно одаренных детей для их последующей многолетней подготовки.

учебно-тренировочные занятия: осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с акцентом на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики игры в бадминтон; выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки;

учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период: до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год;

спортивные соревнования: 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.

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) решаются следующие основные задачи спортивной подготовки:

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «бадминтон»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

Группы детей для занятий на тренировочном этапе формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, проявивших способности к игре в бадминтон, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших переводные нормативы по общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовкам.

Продолжительность этапа – 5 лет. Перевод на следующий год обучения осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, ТТП и ИП.

Ведущими задачами подготовки бадминтонистов на тренировочном этапе являются:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;

- изучение и совершенствование современной техники передвижения по площадке (шаг-прыжок), обучение сложным ударам с вращением волана из задней зоны площадки (ЗЗ) и передней зоны площадки (ПЗ);
- обучение основам тактики парной игры и совершенствование тактики одиночной игры;
- обучение умению анализировать встречу и умению строить план на предстоящую игру;
- планомерное повышение уровня специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, профилактика вредных привычек и правонарушений;
- овладение теоретическими знаниями, навыками и умениями судей на соревнованиях по бадминтону.

На 1 и 2 годах тренировочного этапа подготовки решаются следующие задачи:

1. Воспитание общих и специальных физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.
2. Дальнейшее обучение и индивидуализация приемов игры, совершенствование их в тактических действиях.
3. Обучение базовым тактическим действиям и совершенствование их в игровых ситуациях.
4. Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района, города.

На 3-5 годах тренировочного этапа подготовки решаются следующие задачи:

1. Воспитание специальных физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
2. Совершенствование и индивидуализация технических приемов игры, совершенствование их в игровых условиях, близких к соревновательным ситуациям.
3. Обучение новым технико-тактическим комбинациям нападения, контрнападения и защиты, совершенствование их в игровых ситуациях с учетом индивидуальных особенностей и стиля игры.
4. Специализация по игровому стилю, одиночный игрок, игрок смешанного парного разряда, игрок парного разряда. Совершенствование технических приемов игры, технико-тактических действий и тактических комбинаций с учетом индивидуальных особенностей, и стиля игры юного бадминтониста.

5. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях: настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и после игры независимо от ее исхода, умения проводить комплекс восстановительных мероприятий.

этап спортивного совершенствования

Формируется из спортсменов, выполнивших разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапах подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Продолжительность этапа – без ограничения.

Основными задачами подготовки являются:

- повышение общего функционального уровня;
- постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерного для этого и последующих этапов;
- создание прочного фундамента технико-тактической подготовленности и специальной спортивной работоспособности;
- овладение в разделе технической подготовки ударам высшей сложности;
- выявление склонности спортсмена по психофизиологическим качествам к одиночным или парным играм;
- прочное овладение знаниями, умениями и навыками, предусмотренными программой по теоретической, тактической и психологической подготовкам;
- формирование мотивации на перенесение тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

Этап высшего спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены, выполнившие или подтвердившие требования норм «Мастер спорта России», «Мастер спорта России международного класса», при этом возраст спортсмена не ограничивается, если его спортивные результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства; а также спортсмены, определённые Федерацией бадминтона России, как перспективный резерв сборной России и олимпийской команды, независимо от результатов соревнований.

Основными задачами подготовки являются:

- освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;
- совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации;
- индивидуализация физической, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности;
- выработка индивидуального стиля игры;

- сохранения здоровья.

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» определяется ФССП.

2.6. Годовой учебно-тренировочный план: приложение № 1 к настоящей программе.

Спортивная подготовка в МАУ ДО СШ № 32 осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в год, в соответствии с пп. 15.1 ФССП на основе утвержденной Программы.

Годовой учебно-тренировочный план определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения (таблицы 6-11).

Учебно-тренировочный процесс в МАУ ДО СШ № 32 ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) (пп.15.1 ФССП). Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки (пп.15.1 ФССП).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса МАУ ДО СШ № 32

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

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

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

На этапе начальной подготовки - двух часов;

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

На этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объём учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические,

восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика (пп. 15.2 ФССП). Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия - теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные учебно-тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки. Годовой учебно-тренировочный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки и лет обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономическом часе, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия, наполняемости учебно-тренировочных групп, по видам спортивной подготовки: физической (общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), технической, тактической, психологической, теоретической; по спортивным мероприятиям: спортивные соревнования, контрольные мероприятия (тестирование и контроль), инструкторская практика, судейская практика, медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, выраженные в часах

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					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10		8		2	1
		1.	Общая физическая подготовка	28-37	28-37	18-24	14-20
2.	Специальная физическая подготовка	14-18	14-18	17-21	15-20	15-20	13-17
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	1-2	2-4	4-6	8-15	15-20
4.	Техническая подготовка	32-42	32-42	32-42	30-42	25-30	20-25
5.	Тактическая подготовка	8-11	8-11	10-14	11-15	11-15	13-17
6.	Теоретическая подготовка	3-5	4-6	10-14	12-16	17-23	17-23
7.	Психологическая подготовка	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	4-6
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

2.7. Календарный план воспитательной.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности труда, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных занятий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Тем не менее в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам обучения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего

необходимы тщательно подобранные аналоги, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих занимающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Проявление слабоволия, снижение активности, вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебания их работоспособности. В этих случаях большее мобилизационное значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда когда слабоволие проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

При подготовке троеборца следует знать, что воспитательная работа - это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

Виды воспитания:

Профессионально-спортивное: развитие волевых и физических качеств в пауэрлифтинге, воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству, развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде, уважение к тренеру, приобщение к истории, традициям пауэрлифтинга.

Правовое: воспитание законопослушности, формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины, развитие потребности в здоровом образе жизни.

Воспитание спортивного коллектива:

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- повышение знаний тренера о коллективе;
- формирование личности спортсмена;
- изучение спортсмена как члена коллектива;
- изучение учебной группы как коллектива;
- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) - межличностные отношения к коллективу, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;
- управление коллективом - изучение тренером-преподавателем личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

Средства, методы и формы воспитательной работы

Во время активного отдыха:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, театр, музей.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, фото- и стенгазеты, радиопередачи, совет ветеранов спорта.

В процессе учебно-тренировочных занятий:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение

Формы организации: совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта, шефы .

Недопустимы в воспитательной работе

- Ограждение спортсменов от созидательной критики.
- Низкая профессиональная квалификация тренеров.
- Игнорирование повышения квалификации и слабая работа над приобретением знаний.
- Нарушение дисциплины.
- Недостаточная требовательность к спортсменам.

- Отсутствие помощи руководства тренерско-преподавательскому составу и контроля за их работой.

Календарный план воспитательной работы.

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки
1.	<i>Профориентационная деятельность</i>		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера- преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года

2. Здоровьесбережение

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 переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		

3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и	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), указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных	В течение года
4.	<i>Развитие творческого мышления</i>		
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	В течение года

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

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

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	3. Проверка		Тренер	1 раз в

	лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)			месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на		Спортсмен	1 раз в год

	сайте РУСАДА			
	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	1-2 раза в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2. Семинар	«Виды нарушений Антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по виду спорта - бадминтон. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занимающиеся должны овладеть принятой в бадминтоне терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.). Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах, занимающиеся могут принимать участие в судействе внутришкольных соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки	Ответствен ный
Все учебно-тренировочные этапы				
1	- Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами. -Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора.	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренер-преподаватель, инструктор-методист

Группы этапа совершенствования спортивного мастерства				
1	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренер-преподаватель, инструктор-методист
2	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренер-преподаватель

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

Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств в выполнении рекомендаций медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке спортсменов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства:

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются

неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;

- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое.

Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;

- «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;

- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

- рациональная организация режима дня.

Психологические средства:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- средства внушения (внушенный сон-отдых);

- гипнотическое внушение;

- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

- интересный и разнообразный досуг;

- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);

- суховоздушная (сауна) и парная бани;

- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);

- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;

- гипероксия.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. Начиная с тренировочного этапа вопросам

восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке. Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Психолого-педагогические и медикобиологические средства: - упражнения на растяжение. - разминка; - массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж; - искусственная активизация мышц; - психорегуляция мобилизующей направленности. - чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности - комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный - душ - теплый/умеренно холодный/ теплый - сеансы аэроионотерапии; - психорегуляция релаксационной направленности; - сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	В течении года	Тренер-преподаватель, медицинский работник

III. Система контроля

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

3.1.1. 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).

3.1.2. 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.

3.1.3. 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.

3.1.4. 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. 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.

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив 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 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

0 баллов - невыполнение минимальных требований физической подготовки

1 балл - обязательное выполнение минимальных показателей физической подготовки

При превышении минимальных показателей физической подготовки:

До 10 (см, количество раз), улучшение результата в беге на 0,5 сек - добавляется 1 балл

До 20 (см, количество раз), улучшение результата на 1,0 сек - добавляется 2 балла

Перечень тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, утверждается локальным актом МАУ ДО СШ № 32 до начала проведения аттестации и охватывает следующие направления:

- история вида спорта;
- правила вида спорта;
- вопросы инструкторской и судейской практики;
- вопросы антидопингового обеспечения;
- техника безопасности.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			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 спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

0 баллов - невыполнение минимальных требований физической подготовки

1 балл - обязательное выполнение минимальных показателей физической подготовки

При превышении минимальных показателей физической подготовки:

До 10 (см, количество раз), улучшение результата в беге на 0,5 сек - добавляется 1 балл

До 20 (см, количество раз), улучшение результата на 1,0 сек - добавляется 2 балла

Перечень тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, утверждается локальным актом МАУ ДО СШ № 32 до начала проведения аттестации и охватывает следующие направления:

- история вида спорта;
- правила вида спорта;
- вопросы инструкторской и судейской практики;
- вопросы антидопингового обеспечения;
- техника безопасности

В зачет учащимся идут итоговые результаты тестирования ОФП и СФП выполнения всех тестов.

Суммарная оценка результатов тестирования равна:

Высокий уровень подготовленности – 7 баллов и выше ;

Средний уровень подготовленности – от 4-7 баллов;

Низкий уровень подготовленности – 0-4.

Уровень результатов для перевода на следующий этап спортивной подготовки является высокий (7 и выше).

Минимальный проходной балл - не менее 7 баллов

Перечень тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, утверждается локальным актом МАУ ДО СШ № 32 до начала проведения аттестации и охватывает следующие направления:

- история вида спорта;
- правила вида спорта;
- вопросы инструкторской и судейской практики;
- вопросы антидопингового обеспечения;
- техника безопасности.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			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 6х5 м	с	не более	
			13,1	13,2
2.2.	Прыжки на скакалке (за 45 с)	количество раз	не менее	
			115	105
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

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

1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			13,0	13,1
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	34
2.3.	Прыжки на скакалке (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			125	115
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «Бадминтон»

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

Группы начальной подготовки 1-го года обучения.

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

Основные задачи спортивной подготовки:

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

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

- обучение основам техники игры – хвата ракетки, стойки, упражнения с ракеткой и воланом, имитация ударов и имитация перемещений. - выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке и по технике выполнения ударов и имитаций.

Группы начальной подготовки 2 -го года обучения. Отбор детей, перспективных для продолжения занятий на основании углубленных наблюдений тренера-преподавателя за состоянием здоровья, темпами прироста двигательных качеств и изменением психо-физиологических показателей, вызванных

систематическими занятиями бадминтоном. Основные задачи спортивной подготовки:

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

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

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

- выполнение контрольных нормативов и разрядных требований.

Программный материал:

Теоретическая подготовка:

- занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечнососудистой 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.

Практическая подготовка:

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

Специальная физическая подготовка.

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

Техническая подготовка.

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с воланом и ракеткой. Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

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

После освоения элементарных упражнений с воланом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов, разучивание имитации передвижения по площадке (правильное положение туловища, ног, ракетки, кисти, локтя, плеча) В группах начальной подготовки в конце учебного года проводятся соревнования - тестирование по физической подготовке и упражнениям с ракеткой и воланом согласно контрольных нормативов, приведенных в программе. Обучающиеся групп начальной подготовки 2-го года обучения принимают участие в соревнованиях. Контроль подготовки. Качество подготовки обучающихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя.

Учебно- тренировочные группы 1-го и 2-го годов обучения. Отбор детей, перспективных для углубленной тренировки основ техники и тактики бадминтона. На этом этапе определяются потенциальные возможности учащихся в постоянном совершенствовании физических качеств, быстром овладении техническими приемами и тактикой игры, формировании психофизиологических показателей, характерных для игроков высокого класса.

Основные задачи спортивной подготовки:

- дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие учащихся, работа по развитию качеств, уровень которых является недостаточным для данного этапа подготовки.

Применение широкого комплекса средств физического совершенствования: спортивные игры, другие виды спорта, разнообразные виды активного отдыха, использование природных факторов – солнца, воздушных ванн, гидропроцедур.

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

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

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

Программный материал.

Теоретическая подготовка.

- история развития бадминтона.

- любительский и профессиональный бадминтон в России.

Основы техники бадминтона.

- техника подач;

- техника ударов;

- использование физических упражнений в домашних условиях для развития специальных физических качеств – упражнения для ног, растяжка, пресс, кисть.

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

- правила техники безопасности.

Практическая подготовка.

Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей учащихся, 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).
Специальная физическая подготовка.

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

Технико-тактическая подготовка.

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

Повышение скорости обработки всех ударов, многоволянка. Индивидуализация стиля игры в зависимости от особенностей физического развития, психофизиологических показателей и склонностей учащихся.

Игры на счет с применением различных заданий. Участие в соревнованиях.
Учебно-тренировочные группы 3-го - 5-го годов обучения.

Основные задачи спортивной подготовки:

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

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

- повышение уровня развития физических качеств и координационных способностей: скоростной выносливости, быстроты передвижений и ударов, игровой выносливости с помощью традиционных для игры педагогических методов, приспособлений и тренажеров, имитационных упражнений.

- углубленное совершенствование технико-тактических приемов игры.

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

- 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.

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.

Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Для общего развития применяются средства и упражнения предыдущего этапа подготовки. Особое внимание уделяется развитию скоростной скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости. Спортивные игры – баскетбол, флорбол, футбол, теннис. Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног, туловища. Специальная физическая подготовка.

Продолжение работы по развитию специальных физических качеств и способностей, характерных для ведущих игроков мира. Широкое применение в занятиях имитационных упражнений, как средства тренировки наиболее необходимых для игры групп мышц. Повышение уровня функциональной работоспособности организма при помощи технических средств: тренажеров, приспособлений и педагогических методов. Повторение упражнений предыдущего этапа подготовки.

Технико-тактическая подготовка.

Повторение материала предыдущего этапа подготовки. Повышение скорости передвижений и выполнения всех ударов. Отработка ударов на площадке, тренировка подач и их приема. Тренировка комбинаций для одиночных, парных и смешанных игр. Изучение технико-тактических действий в парах. Индивидуальные тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей стиля игры. Тренировочные игры, участие в соревнованиях. Контроль подготовки.

4.2. Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 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	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

	здоровья человека			
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при 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. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры 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.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном 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 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 вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	...	...	...	...
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	неотренированность			
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	...	...		...
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная,

				оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
	...	...	...	...

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Бадминтон» относятся

5.1.1 Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «бадминтон» основаны на особенностях вида спорта «бадминтон» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «бадминтон», по которым осуществляется спортивная подготовка.

5.1.2 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.

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

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

5.1.5 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. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «Бадминтон». Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

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

мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

№ 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.	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) (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.	Эспандер ленточный	штук	10
25.	Эспандер трубчатый с резиновыми ручками	штук	5

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (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	1	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

- 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.

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

6.2.1. В деятельности по реализации Программы в МАУ ДО СШ № 32 участвуют педагогические, руководящие и иные работники. Минимальная укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

- руководящие работники: директор, заместитель директора, специалист по кадровому делопроизводству;
- педагогические работники: тренер-преподаватель по бадминтону.

6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников спортивной школы, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615).

6.2.3. В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели МАУ ДО СШ № 32 не реже одного раза в три года проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

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

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Для реализации Программы в МАУ ДО СШ № 32 созданы следующие информационно-методические условия:

- в учреждении имеются методические и учебные пособия;
- в процессе обучения тренеры-преподаватели используют информационные Интернет-ресурсы (базы данных, информационные системы, обучающие 30 образовательные ресурсы, электронные библиотеки), аудиовизуальные средства (видеофильмы).

Список информационных, методических и учебных пособий:

1. Н.В. Казанцева, Е.В. Глазова, А.А. Малеванный. Методика обучения бадминтону для студентов средних специальных и высших учебных заведений: учеб. Пособие. - Иркутск.: Издательство БГУ, 2016. - 104 с.:

2. В.П. Помыткин. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика. Ульяновск.2012.- 344с.

Перечень Интернет-ресурсов, в т.ч. электронных образовательных ресурсов:

- 1) официальный сайт министерства спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru>;
- 2) официальный сайт министерства физической культуры и спорта Республики Башкортостан <https://sport.bashkortostan.ru/>;
- 3) официальный сайт российского антидопингового агентства <http://www.rusada.ru>;
- 4) официальный сайт всемирного антидопингового агентства <http://www.wada-ama.org> ;
- 5) официальный сайт олимпийского комитета России <http://www.roc.ru/>;
- 6) официальный сайт международного олимпийского комитета <https://www.olympic.org>;
- 7) методический раздел сайта ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» <https://fcpsr.ru/cat/1/1/37>;
- 8) сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>;
- 9) электронный ресурс «Спортивная Россия» <https://infosport.ru/> ;
- 10) сайт для учителей физической культуры Физкультура «<https://fizcultura.ucoz.ru/>;
- 11) научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru/>;
- 12) электронный ресурс «Российская Спортивная Энциклопедия» <https://libsport.ru/>.