

**Муниципальное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа № 4»
(МБОУДО «СШ № 4»)**

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
МБОУДО «СШ № 4»
Протокол № 08 от 05.07 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУДО «СШ № 4»
В.В. Стародубровская
Приказ № 26 - ОД от 05.07 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«бадминтон»
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Бадминтон»**

*(в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки
по виду спорта «бадминтон», утвержденного приказом Министерством
спорта РФ от 31 октября 2022 года № 880)*

Срок реализации - без ограничений
Возраст обучающихся (от 8 лет)

Составитель программы:
заместитель директора М.Л. Гулевская

г. Липецк
2023

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4"

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4"
DN: C=RU, S=Липецкая область, STREET= ул. М.И. Неделина, д.20", L=Липецк, T=Директор, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4""", ОГРН=1024840837768, СНИЛС=03226783845, ИНН ЮЛ=4826029836, ИНН=482302853040, E=dussh4-tennis-chess@ya.ru, G=Валерия Вадимовна, SN=Стародубровская, CN="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "" СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4""
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение:
Дата: 2023-07-07 12:30:28
Foxit Reader Версия: 9.1.0

Содержание

		Стр.
1.	Общие положения.....	3
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
3.	Система контроля.....	18
4.	Рабочая программа по виду спорта «бадминтон».....	22
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта «бадминтон».....	30
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	31

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» (далее - Программа), предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «бадминтон» по дисциплине «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 г. № 880 (далее - ФССП).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Минспорта России от 30.11.2022 г. № 1114 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон»;
- приказом Минспорта России от 12.07.2021г. N 546 «Об утверждении правил вида спорта «бадминтон».

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.

Формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здоровья и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

В XIX веке английские офицеры, служившие в Индии, увлеклись старинно-индийской игрой пуна, которую можно считать прототипом современного бадминтона. Англичане привезли с собой увлечение игрой на родину. Современная традиция игры берет начало в Англии, в старинной усадьбе Бадминтон-хаус, владелец которой, известный спортивный энтузиаст и издатель серии книг о видах спорта, герцог Бофорт, соорудил в 1873 году первую площадку для игры в бадминтон. В 1893 году ассоциация бадминтона Англии опубликовала первый регламент официальных правил игры. В России бадминтон получил распространение в 50-х годах двадцатого столетия. В официальную программу XVIII Олимпийских Игр бадминтон был

включен в 1997 г. Основными игровым инвентарём и оборудованием в бадминтоне являются ракетки, волан, площадка, сетка и стойки (опоры).

Общий инвентарь для игры состоит из нескольких основных элементов.

Ракетка

С самого начала ракетки для бадминтона изготавливали из дерева, современные же производят из самых разнообразных материалов. Это может быть алюминий и углепластик, титан и сталь. От материалов, из которых сделана основа, зависит выдержка от натяжки струн и интенсивность ударов. Профессиональные ракетки для бадминтона выполняются из композитных материалов, основа которых — углеволокно. Ракетки для новичков можно отличить от профессиональных по одному видимому признаку — Т-образному углу в том месте, где соединяется рукоять и стержень с ободом. Выбор по данным характеристикам напрямую зависит от стиля игры спортсмена. В среднем, общая масса данного вида инвентаря может колебаться от 70 до 100 граммов.

Струны

Первоначально струны изготавливали из материалов натурального происхождения, но сейчас производители отдают предпочтение синтетическим материалам. Каждая струна состоит из сердцевины, оплётки и оболочки. Уровень натяжки струн напрямую зависит от уровня игры (профессиональный или любительский).

Волан

Не менее важный элемент спортивного инвентаря для данной игры. Воланы для бадминтона состоят из пробковой или синтетической головки, к которой прикреплена пластиковая «юбка». Воланы бывают следующих типов:

Перьевые. Состоят из натуральных материалов. Чаще всего данный вид воланов используется профессиональными спортсменами. Помимо вышеперечисленных составляющих, юбка этих воланов покрывается гусиными перьями. Вес такого волана составляет приблизительно 50 грамм.

Пластиковые. Используются для любительской игры или для тренировок.

Игровая площадка

Разметка и размеры площадки для игры в бадминтон изображены на следующем рисунке:

Площадка для игры должна быть прямоугольной формы. Ее длина – 13,4 метра, а ширина при игре 1x1 – 5,18 метров, а 2x2 – 6,1 метров. По центру площадки с разных сторон должны быть размещены 2 стойки высотой 1,55 метра, на которые крепится сетка.

Цель игры – перебить волан через сетку на половину соперника так, чтобы он коснулся земли в пределах его половины. При этом скорость полета и точность посылы волана должна быть такой, чтобы соперник не смог выполнить ответный удар на вашу половину.

Матч состоит из 2 или 3 геймов и играется до победы одной из сторон в двух из них. Геймы играют до 21 очка и перевеса в 2 очка. Т.е. при 21-20 играют дальше (максимальное количество очков для одного игрока – 30, первый набравший 30 даже при преимуществе в одно очко выигрывает гейм).

Кто подает первым или выбирает сторону площадки — решают жребием.

Нарушения в игре называются фоломи.

Список основных фолов в бадминтоне:

касание сетки любой частью тела или ракеткой;

совершение удара над частью корта противника;

падение волана за пределами площадки, касание им стен, стоек, потолка, любой части тела игрока, пролет под сеткой или сквозь нее;

если во время подачи игрок теряет волан на землю, право подачи переходит сопернику.

Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий - приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В настольном теннисе нет понятия «потеря подачи», то есть любая ошибка влечет за собой проигрыш очка.

Основным критерием эффективности соревновательной деятельности в спортивных играх служит победа над соперником, количество побед определяет место в турнирной таблице всех участников - спортивный результат. В многолетней спортивной практике сложилось так, что спортивный результат - занятое место в соревнованиях - стал критерием оценки уровня спортивного мастерства спортсмена. Как показывает статистика, такой критерий в игровых видах спорта в полной мере не отражает уровня мастерства спортсмена из-за отсутствия объективных показателей в количественном выражении; при одинаково высоком уровне мастерства всех участвующих в соревновании различное положение их в турнирной таблице (первое и последнее место) неизбежно.

Соответственно во время игры в бадминтон создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств и других качеств, и свойств личности.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бадминтон» относятся:

- Командные соревнования;
- Личные;
- Парный мужской разряд;
- Парный женский разряд;
- Парный смешанный разряд.

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

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
-----------------------------	---	--	-------------------------

Этап начальной подготовки	1-3	8	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	9	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не устанавливается	13	2

4. Объем Программы.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	10	14	20
Общее количество часов в год	234	312	520	728	1040

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

- учебно-тренировочные занятия (тренировочный процесс) ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего специализированного (профильного) спортивного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные). В том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические мероприятий и применения восстановительных средств.

Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

№ 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	Тренировочный этап (этап спортивной специальности)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 дней, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

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.

МБОУДО «СШ № 4», реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

6. Годовой учебно-тренировочный план

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

Учебно-тренировочный процесс в МБОУДО «СШ № 4», реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной

подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом МБОУДО «СШ № 4», реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

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

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

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

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

СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В СТРУКТУРЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Недельная нагрузка в часах						
		4,5	6	10	14	20
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		1,30	2	3	3	4
Наполняемость групп (человек)						
		10		8		2
1.	Общая физическая подготовка (%)	28	28	18	14	12
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14	14	17	15	15
3.	Участие в спортивных	-	1	2	4	8

	соревнованиях (%)					
4.	Техническая подготовка	32	32	32	30	25
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8	8	10	11	11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	3	4	10	12	17
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1	1	2	2	4

7. Календарный план воспитательной работы

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

		<ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	
2	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей, (написание положений, требований. Регламентов к организации и проведений, 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	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебного- тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания 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,	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

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

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

Этап спортивной подготовки	Тема мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации
----------------------------	------------------------------	------------------	--------------

Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, отчет/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА по теме «Антидопинг»	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации

	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, отчет/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА по теме «Антидопинг»	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Совершенствования спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации

	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА по теме «Антидопинг»	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

9. План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы

	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутри-школьных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутри-школьных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

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

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап спортивной специализации (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
Применение гигиенических средств	В течение года	
Этапы совершенствования спортивного мастерства	В учебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям

Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	раз в 6 месяцев
Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
Применение медико-биологических средств	В течение года
Применение педагогических средств	В течение года
Применение психологических средств	В течение года
Применение гигиенических средств	В течение года

Основанием для допуска, обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе.

Основанием для допуска, обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

III. Система контроля

11. 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 соревнованиях:

11.1. 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;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно–переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивной разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бадминтон» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы само-регуляции 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 (спортивной разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бадминтон»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговые правила;
- 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 «кандидата в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой в организации на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты) – приложения к программе № 1, № 2, № 3, а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижений им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Нормативы общей 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	+5
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	3	5	4
2.2.	Бег на 10 м с высоко-го 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.	Прыжок через ска-калку (за 30 с)	количе-ство раз	не менее		не менее	
			40	35	-	-
	Прыжок через ска-		не менее		не менее	

2.5.	калку (за 45 с)	количе- ство раз	-	-	75	65
------	-----------------	---------------------	---	---	----	----

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

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 6x5 м	с	не более	
			15,6	15,8
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2.3.	Прыжки через скакалку (за 45 с)	количество раз	не менее	
			75	65
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»		

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/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 30 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 6x5 м	с	не более	
			13,1	13,2
2.2.	Прыжок 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»			

IV. Рабочая программа по спортивной дисциплине «Бадминтон»

по виду спорта «бадминтон»

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

Учебно-тренировочные группы начальной подготовки.

Основными задачами в группах начальной подготовки являются - привитие учащимся интереса к занятиям бадминтона, овладение элементарными основами игры,

ознакомление с основными тактическими идеями и приемами, получение первоначальных знаний по истории бадминтона, приобретение навыков участия в соревнованиях, выполнение нормативов 1-3 юношеского разряда.

При планировании подготовки юного бадминтониста необходимо учитывать практический опыт, свидетельствующий, что для достижения в юношеском возрасте звания мастера спорта требуется, как правило, от 6 до 10 лет тренировочной работы.

В группах начальной подготовки занимающиеся, как правило не выступают в официальных соревнованиях, и учебный процесс должен быть насыщен большим количеством внутренних игровых турниров, специальными занятиями по закреплению технических знаний и различными массовыми мероприятиями.

Для групп начальной подготовки 1-2 года обучения

Набор детей для занятий настольным теннисом, не имеющих медицинских противопоказаний. Среди спортсменов выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремленные, с хорошими данными физического развития, быстрые, ловкие, с хорошей координацией движений, мотивацией занятий - быть первым (лучшим), в подвижных играх, эстафетах и упражнениях.

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

Развитие физических качеств и способностей, характерных для высококвалифицированных игроков – быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координации движений, устойчивости интереса к занятиям, волевых качеств.

Начальное обучение технике: подачам, хватка ракетки, подачам, ударам снизу, ударам сверху, передвижениям по площадке, ударам у сетки, передвижениям по площадке

Выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке и по упражнениям с воланом и ракеткой.

Для групп начальной подготовки 3 года обучения

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

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

Развитие специфичных для бадминтона физических качеств – быстроты движений, скоростной и скоростно-силовой выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений, имитация ударов, перемещений.

Продолжение обучения основам техники игры – стойки, перемещения, имитация ударов, упражнения на тренажерах, изучение подач и основных приемов игры на площадке, двусторонняя игра, изучение тактики, игра на счет, соревнования.

Углубленное изучение: классификация, систематизация и терминология в бадминтоне, правил соревнований, техника ударов снизу, техника ударов сверху, тех-

ника подач, техника выполнения плоских ударов, техника ударов у сетки, техника передвижений.

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

Учебно-тренировочные группы.

для тренировочных групп 1-2 года обучения

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

Развитие специфичных 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:

– тренажёров и приспособлений, имитации элементов техники, передвижений и их сочетаний.

Углублённое изучение: классификация, систематизация и терминология в бадминтоне, правил соревнований, техника ударов снизу, техника ударов сверху, техника подач, техника выполнения плоских ударов, техника ударов у сетки, техника передвижений.

Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке. Использование физических упражнений в домашних условиях: для развития специальных физических качеств – упражнения для ног, туловища, увеличения подвижности в суставах, для совершенствования техники – имитация ударов, имитация передвижений у зеркала.

Обучение широкому арсеналу технико-тактических приёмов игры: разнообразные способы подач и их приёма, ударов, передвижений, их совершенствование и применение в соревновательных условиях.

Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической, технико-тактической подготовке, зачёты по теории игры, практике организации учебно-тренировочных занятий и судейства соревнований.

Для тренировочных групп 3-5 года обучения

Выполнение ударов по элементам в различных направлениях, различных по высоте приёма мяча, по зонам, из которых выполняются удары.

Различия в выполнении ударов.

Вариативность выполнения ударов – основа технического мастерства.

Основные приёмы современной атаки.

Особенности промежуточной игры – умения начинать атаку.

Разучивание и тренировка сложных подач: с ложными движениями ракеткой и рукой.

Приём подач. Способы распознавания подач.

Способы передвижений в соединениях с выполнением ударов.

Разновидности одношажного и двухшажного способов передвижений: прыжки, выпады. Перенос центра тяжести тела с одной ноги на другую при передвижениях.

Тренировка в домашних условиях: упражнения для развития специальных физических качеств, имитация ударов, имитация передвижений.

Тренировка и совершенствование подач.

Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства. Методы сохранения спортивной формы между соревнованиями. Особенности построения учебно-тренировочного процесса перед соревнованиями. Тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий. Основные требования, предъявляемые к организации учебно-тренировочного занятия.

Учебно-тренировочные группы ССМ

В учебно-тренировочных группах постоянно повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности. Соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, овладеть знаниями о правилах вида спорта «бадминтон», выполнять план индивидуальной подготовки, демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях, показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидата в мастера спорта» не реже одного раза в два года, принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

Для тренировочных групп ССМ

Отработка ударов по элементам в различных направлениях, различных по высоте приёма волана, по зонам, из которых выполняются удары.

Вариативность выполнения ударов – основа технического мастерства.

Основные приёмы современной атаки - острый удар.

Различия по скоростным характеристикам, контакту волана с ракеткой, направлению, скорости полета волана.

Отработка промежуточной игры – начать атаку.

Приём подач. Способы распознавания подач.

Способы передвижений в соединениях с выполнением ударов.

Разновидности одношажного и двухшажного способов передвижений: прыжки, выпады. Перенос центра тяжести тела с одной ноги на другую при передвижениях.

Тренировка и совершенствование подач.

Работа над тактической подготовкой: общие понятия о тактике, взаимосвязь техники и тактики бадминтона, тактика выполнения различных упражнений темп и ритм игры, перерывы в ходе игры и варианты отдыха в перерывах, разминка, основные методические положения при составлении тактических действий, разбор и анализ личных тактических действий.

15. Учебно-тематический план

Этап спортивной	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в	Сроки проведения	Краткое содержание
-----------------	----------------------------------	-----------------	------------------	--------------------

ПОДГОТОВКИ		ГОД (МИНУТ)		
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения	120/ 180		
	История возникновения вида спорта и его развития	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта. Гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	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 травмах.
	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 судей 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	70/107	ноябрь	Расписание учебно-

обучающихся			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 спортивной подготовки
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. 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. Правила и обязанности участников в спор-

				тивных 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 форма метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Квалификация 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. Ос-	

				новные 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; бани; массаж витамины. Особенности применения восстановительных средств.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «Бадминтон»

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «Бадминтон» основаны на особенностях вида спорта «Бадминтон».

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «Бадминтон» вида спорта «Бадминтон» относятся:

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

- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта и участия в офи-

циальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Бадминтон» не ниже всероссийского уровня.

- 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 вида спорта «Бадминтон».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

материально-техническая база и (или) объекты инфраструктуры:

по адресу: 398008, Липецкая область, г. Липецк, ул. Лутова, д. 15 (МАОУ инженерно-технологическая школа № 27), 398008, Липецкая область, г. Липецк, 9 микрорайон, д. 42а (МАОУ СШ № 51) в наличии:

- игровой зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки, душевые;

- медицинский пункт, оборудованный 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) Все-российского 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); с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Волан для бадминтона (перьевой)	штук	960
2.	Волан для бадминтона (пластиковый)	штук	240
3.	Обмотка для ракетки	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)	комплект	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 лестница для бега	штук	5
17.	Мат гимнастический	штук	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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
				Этапы спортивной подготовки					
№ п / п	Наименование	еди- ница изме- рения	Расчет- ная еди- ница	Этап началь- ной подго- товки		Учебно- тренировоч- ный этап (этап спор- тивной спе- циализации)		Этап со- вершен- ствования спортив- ного ма- стерства	
				ко- ли- чес- тво	срок экс- плуа- тации (ме- сяц)	ко- ли- чес- тво	срок экс- плуа- тации (ме- сяц)	ко- ли- чес- тво	срок экс- плуа- тации (ме- сяц)
1	Волан для бад- минтона (перь-	штук	На обу-	-	-	32	1	40	1

	евой)		чающе- гося						
2	Обмотка для ракеток	штук	На обучающе-гося	-	-	24	12	36	12
3	Ракетка для бадминтона	штук	На обучающе-гося	-	-	2	12	3	12
4	Струна для натяжки ракеток	комплект	На обучающе-гося	-	-	24	12	36	2

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
				Этапы спортивной подготовки					
№ п/п	Наименование	единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	На обучающе-гося	-	-	1	1	1	1
2	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	На обучающе-гося	-	-	1	1	1	1
3	Кроссовки для спортивных за-	пар	На обучающе-	-	-	1	1	2	1

	лов		гося						
4	Спортивные брюки	штук	На обучающего	-	-	1	1	1	1
5	Фиксатор для голеностопа	штук	На обучающего	-	-	1	1	1	1
6	Фиксатор коленных суставов	штук	На обучающего	-	-	-	-	1	1
7	Фиксатор локтевых суставов	штук	На обучающего	-	-	-	-	1	1
8	Футболка	штук	На обучающего	-	-	1	1	1	1
9	Шорты	штук	На обучающего	-	-	1	1	1	1
10	Чехол для ракетки (сумка-чехол)	штук	На обучающего	-	-	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.

18. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность МБОУДО «СШ № 4» тренерами-преподавателями.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера, преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «Бадминтон».

В МБОУДО «СШ № 4» работают 1 тренер-преподаватель по спортивной дисциплине «Бадминтон»:

-1 штатных тренеров-преподавателей: без категории.

Образование высшее профессиональное, имеют: 1 тренер-преподаватель имеет высшее не профессиональное образование, но прошел курсы профессиональной переподготовки.

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей МБОУДО «СШ № 4»:

- тренеры-преподаватели направляются на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные утвержденным планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации (не реже одного раза в три года) на основании приказа руководителя МБОУДО «СШ № 4».

Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон», утвержденный приказом Министерства Sports РФ № 880 от 31 октября 2022 года.
2. Помыткин В.П. «Книга тренера по бадминтону. Теория и практика. Часть 1.» Изд. 2012 г., 344 стр.
3. Лепешкин В.А. "Бадминтон для всех". Изд. 2007г., 112 стр.
4. Камалиева Н.Ю., Искаков Н.Г., Шалавина А.С., Бадминтон для начинающих Изд. 2021 г., 89 стр.
5. Тимофеева Л.Л. Бадминтон для дошкольников». Изд. 2017 г., 165 стр.
6. Лепешкин В. А., Бадминтон для всех. Изд. 2017г., 112 стр.
7. Щербаков А. В., Щербакова Н.И., Бадминтон. Спортивная игра. Изд. 2019 г., 156 стр.
8. Смирнов Ю. Н., Бадминтон. Изд. 2018 г., 226 стр.
9. Дышев А. А., Бадминтон под дождем. Изд. 2018 г., 288 стр.
10. Лифшиц В.Я, Бадминтон. Изд.2021 г., 176 стр.

Интернет-ресурсы:

minsport.gov.ru - Министерство спорта РФ.

minobrnauki.gov.ru –Министерство образования РФ.

Владимир Попов@user-kk2vc1cu3x

Elena Nozdran @elenanozdran7521

Coachingbadminton-Russian@coachingbadminton-russian1837

full-swing BDMT.@full-swing

Prit Pachu@PritPachu

Dk badminton@dkbadminton5906

Badminton Insight @BadmintonInsight

Shuttle Life@ShuttleLife

<https://development.bwfbadminton.com/>

Приложение № 1

Тесты для проведения промежуточной аттестации по теоретической подготовке на этапе начальной подготовки по виду спорта «бадминтон»

15 вопросов, к каждому вопросу 3 варианта ответа. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные ответы. А также частично соответствующие смыслу вопросов. Правильным может только один – тот, который наиболее полно соответствует смыслу вопроса.

Выбранные Вами ответы отмечайте в соответствующих квадратах бланка ответов любым знаком, позволяющим получить однозначное представление о сделанном Вами выборе.

Будьте внимательны, отмечая правильные ответы в бланке. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество и учебно - тренировочную группу.

Ф.И.О. обучающегося															
Этап начальной подготовки															
№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Вариант ответа															

1. Подающий может начать подавать

- А) В любой момент
- Б) Когда принимающий будет готов к приёму
- В) Когда подающий будет готов к подаче

2. Есть ли вторая попытка у бадминтониста при подаче?

- А) Есть
- Б) Нет
- В) Есть, если промахнулся по волану

3. Куда направлена головка ракетки при приеме?

- А) Вверх
- Б) Горизонтально
- В) Вниз

4. С какого поля подаются чётные цифры счёта подающего?

- А) С правого
- Б) С левого
- В) С передней зоны

5. В каком поле должен стоять игрок, принимающий подачу, если у подающего счёт на нечётную цифру?

- А) В любом
- Б) В правом

В) В левом

6. До скольких очков играют в бадминтон?

А) 21

Б) 20

В) 11

7. Можно ли подавать:

А) Стоя на одной ноге

Б) Стоя на ноге и носке (пятке)

В) Двигаясь по площадке

8. Можно ли делать ложные движения или по-другому отвлекать соперника?

А) Да

Б) Нет

В) На усмотрение судьи

9. Какое решение принимает судья, если волан после удара перелетает сетку, но цепляется за неё и висит на противоположной стороне?

А) Выигрывает ударивший

Б) Выигрывает принимающий

В) Спорный

10. Какое решение принимает судья, если принимающий не был готов?

А) Выигрывает подающий, если принимающий дёрнулся за воланом

Б) Выигрывает принимающий

В) Спорный

11. Кто выигрывает, если волан разрушился?

А) Спорный

Б) Принимающий, если головка на поле принимающего

В) Подающий, если головка на поле принимающего

12. Куда может приземлиться волан, чтоб подающий выиграл первую подачу?

А) В любую зону за сеткой.

Б) В левую зону подачи принимающего.

В) В правую зону подачи принимающего

13. Кто выигрывает очко, если после удара волан касается потолка зала и падает на противоположной стороне площадки?

А) Спортсмен, ударивший по волану

Б) Спортсмен, на стороне которого упал волан

В) Никто, т.к. назначается спорный.

14. Сколько геймов в бадминтоне надо выиграть, чтобы победить в матче?

А) 1

Б) 2

В) 3

15. В каком случае считается ошибка подающего?

А) Волан падает на линию

Б) Подающий стоит на линии

В) Волан при подаче касается сетки, но падает в нужное поле

ОТВЕТЫ

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Вариант ответа	Б	Б	А	А	В	А	Б	Б	В	В	А	В	Б	Б	Б

Оценивание:

За каждый правильный ответ – 1 балл.

Оценка «5»: 13-15 баллов

Оценка «4»: 10-12 баллов

Оценка «3»: 7-9 баллов

Оценка «2»: 6 и ниже баллов

Приложение № 2

Тесты для проведения промежуточной аттестации по теоретической подготовке на учебно-тренировочном этапе по виду спорта «бадминтон»

15 вопросов, к каждому вопросу 3 варианта ответа. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные ответы. А также частично соответствующие смыслу вопросов. Правильным может только один – тот, который наиболее полно соответствует смыслу вопроса.

Выбранные Вами ответы отмечайте в соответствующих квадратах бланка ответов любым знаком, позволяющим получить однозначное представление о сделанном Вами выборе.

Будьте внимательны, отмечая правильные ответы в бланке. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество и учебно - тренировочную группу.

Ф.И.О. обучающегося															
Этап начальной подготовки															
№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Вариант ответа															

- До скольких очков играют в бадминтон?
 - 11
 - 15
 - 21
- Сколько геймов в бадминтоне надо выиграть, чтобы победить в матче?
 - 1
 - 2
 - 3
- Какие размеры площадки для парной игры в бадминтон?
 - 5,18 м x 11,88 м
 - 5,18 м x 13,4 м
 - 6,10 м x 13,4 м
- Смена сторон.
 - По окончании первого гейма;
 - Перед началом третьего гейма
 - Оба ответа верны
- В какой стране берёт начало современная традиция игры в бадминтон?
 - Индия
 - Англия
 - США

6. Какая высота сетки в бадминтоне?
А) 155 см
Б) 86 см
В) 120 см
7. Как называется спортивный снаряд для игры в бадминтон?
А) Волан
Б) Мяч
В) Шар
8. Сколько существует компонентов физической подготовки, которые необходимо развивать, чтобы стать успешным бадминтонистом?
А) 3
Б) 6
В) 9
9. С какого поля подаются нечётные цифры счёта подающего?
А) С правого
Б) С левого
В) С передней зоны
10. Есть ли вторая попытка при подаче у бадминтониста?
А) Есть
Б) Нет
В) Есть, если промахнулся по волану
11. Основные физические качества бадминтониста?
А) Выносливость
Б) Гибкость
В) Оба качества
12. Как должен подающий наносить удар ракеткой?
А) Сверху-вниз
Б) Сверху-вверх
В) Снизу-вверх
13. Каким цветом перьевой волан
А) белый
Б) желтый
В) синий
14. В каком количестве категорий проводятся игры в бадминтон?
А) В двух
Б) В трёх
В) В пяти
15. Какие категории травм бывают в бадминтоне?
А) Только острые
Б) Только хронические
В) И острые, и хронические

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Вариант ответа	В	Б	В	В	Б	А	А	Б	Б	Б	В	В	А	В	В

Оценивание:

За каждый правильный ответ – 1 балл.

Оценка «5»: 13-15 баллов

Оценка «4»: 10-12 баллов

Оценка «3»: 7-9 баллов

Оценка «2»: 6 и ниже баллов

Приложение № 3

Тесты для проведения промежуточной аттестации по теоретической подготовке на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «бадминтону»

15 вопросов, к каждому вопросу 3 варианта ответа. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные ответы. А также частично соответствующие смыслу вопросов. Правильным может только один – тот, который наиболее полно соответствует смыслу вопроса.

Выбранные Вами ответы отмечайте в соответствующих квадратах бланка ответов любым знаком, позволяющим получить однозначное представление о сделанном Вами выборе.

Будьте внимательны, отмечая правильные ответы в бланке. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество и учебно - тренировочную группу.

Ф.И.О. обучающегося															
Совершенствования спортивного мастерства															
№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Вариант ответа															

- Предпочтительной атакующей формацией для смешанных пар является:
 - Мужчина спереди, женщина сзади
 - Женщина спереди, мужчина сзади
 - Бок о бок, игрок по диагонали на более продвинутой позиции
- Какие категории травм бывают в бадминтоне?
 - Только острые
 - Только хронические
 - И острые, и хронические
- Сколько существует компонентов физической подготовки, которые необходимо развивать, чтобы стать успешным бадминтонистом?
 - 3
 - 6
 - 9
- Что является компонентом тактики?
 - Осознание
 - Принятие решения
 - Оба ответа верны

5. Что такое игровой центр?
- А) Точка в центре корта
 - Б) Изменяющаяся позиция на корте, с которой вы лучше всего справляетесь с вероятными ответными ударами вашего оппонента
 - В) Позиция «Т»
6. С какого времени начинается соревновательный период в антидопинговых правилах?
- А) С момента регистрации на соревнование
 - Б) С момента открытия соревнования
 - В) С 23 часов 59 минут предыдущего дня начала соревнований
7. Субстанции, запрещенные в соревновательный период?
- А) Анаболические агенты
 - Б) Каннобиониды
 - В) Гормоны и модуляторы метаболизма
8. Является ли попытка использования запрещенной субстанции или метода нарушением антидопинговых правил?
- А) Является
 - Б) Не является
 - В) Не является, если вы не успели это использовать
9. Является ли не предоставление информации об одночасовом интервале абсолютной доступности нарушением антидопинговых правил?
- А) Да
 - Б) Нет
 - В) Нет, если спортсмен находится в отпуске
10. За какие виды нарушений антидопинговых правил спортсмен может дисквалифицирован пожизненно?
- А) Наличие в пробе запрещенной субстанции
 - Б) Соучастие
 - В) Распространение или попытка распространения
11. Равновесие во время выпада в сторону сетки можно улучшить с помощью:
- А) Протягивание задней руки
 - Б) Сохранение небольшого расстояния между передней и задней ногой
 - В) Наклонение тела вперед
12. Волан вращается больше на сетке, если его ударяют:
- А) Справа налево (Forehand), слева направо (Backhand)
 - Б) Слева направо (Forehand), справа налево (Backhand)
 - В) Только справа налево
13. Точка удара для Backhand над головой такова:
- А) Перед игроком
 - Б) Чуть позади игрока
 - В) Прямо над головой игрока
14. Для того чтобы сделать вашу короткую подачу более эффективной, вы должны:
- А) Подавать в цент все время
 - Б) Варьировать свою подачу вдоль линии короткой подачи

В) Каждый раз изменять свое движение при подаче

15. Четыре типа осознанности, которые игроки должны иметь, чтобы способствовать правильному принятию решений в одиночной игре:

А) Ощущение пространства, скорость, баланс, ощущение себя

Б) Сила, ощущение пространства, скорость, ощущение окружения

В) Ощущение пространства, себя, противника и темпа

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Вариант ответа	Б	В	В	В	Б	В	Б	А	А	Б	А	Б	А	Б	В

Оценивание:

За каждый правильный ответ – 1 балл.

Оценка «5»: 13-15 баллов

Оценка «4»: 10-12 баллов

Оценка «3»: 7-9 баллов

Оценка «2»: 6 и ниже баллов