**Управление образования администрации муниципального образования Гулькевичский район**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа № 1муниципального образования Гулькевичский район имени Заслуженного тренера России А.Ф. Бондарева**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «СОГЛАСОВАНО»  Педагогическим советом МБУДОСШ № 1 им. А.Ф. Бондарева  Протокол № 2 от 28.02.2023 г. |  | «УТВЕРЖДАЮ»  Директор МБУДОСШ № 1  им. А.Ф. Бондарева  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.В. Васильев  пр. № 23 от 28.02.2023 г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БАДМИНТОН»**

разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки

по виду спорта «бадминтон», утвержденного приказом Министерства спорта России от 31 октября 2022 г. № 880 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон»

Возраст обучающихся 7-18 лет

Срок действия программы 4 года

ID программы в Навигаторе: 60826

Автор-составитель:

Красниченко Т.Н., старший тренер-преподаватель по бадминтону;

Федорова И.А. заместитель директора по УВР

г. Гулькевичи,

2023 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| I. | Общие положения | | 3-4 |
|  | 1. | Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 3 |
| 2. | Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 3-4 |
| II. | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | | 4-24 |
| 3. | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку | 5 |
| 4. | Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 5 |
| 5. | Виды, формы обучения | 5 |
| 6. | Годовой учебно-тренировочный план | 10 |
| 7. | Календарный план воспитательной работы | 12 |
| 8. | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 18 |
| 9. | Планы инструкторской и судейской практики. | 22 |
| 10. | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств. | 24 |
| III. | Система контроля | | 25-40 |
| 11. | Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 25 |
| 12. | Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 28 |
| 13. | Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки «бадминтон». | 35 |
| IV. | Рабочая программа по виду спорта «бадминтон» | | 38-54 |
| 14. | Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки. | 38 |
| 15. | Учебно-тематический план по теоретической подготовке: | 47 |
| V. | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта «бадминтон» | | 49-53 |
| 16. | Характеристика спортивных дисциплин вида спорта «бадминтон» | 53 |
| 16.1. | Основные формы осуществления спортивной подготовки спортивных дисциплин вида спорта «бадминтон» | 53 |
| VI. | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | | 52-59 |
| 17. | Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по «бадминтону» | 57 |
| 18. | Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по «бадминтону» | 58 |
| 19. | Информационно-методические условия реализации Программы | 58-59 |

**I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «бадминтон» (далее – Программа) составлена на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта  
«бадминтон» с учетом совокупности по виду спорта «бадминтон»  
минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон», утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября № 880 (далее – ФССП).и является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного процесса в отделении бадминтона МБУДОСШ № 1 им. А.Ф. Бондарева.

Программа отвечает федеральным государственным требованиям, предъявляемым к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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.

**Цель данной программы:**

- подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

Цель достигается посредством следующих задач:

- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;

- воспитание морально-волевых качеств у спортсменов;

- подготовка спортсменов высокой квалификации – резерва в сборные команды России и Краснодарского края.

- подготовка спортсменов-инструкторов;

- профилактика асоциального поведения.

Программа содержит разделы, в которых освещен материал по видам подготовки (теоретической, физической, технической, тактической, психологической), средства и формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений, восстановительные мероприятия.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов.

Цель достигается посредством следующих задач:

- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;

- воспитание морально-волевых качеств у спортсменов;

- подготовка спортсменов высокой квалификации – резерва в сборные команды России.

- подготовка спортсменов-инструкторов

- профилактика асоциального поведения

**Актуальность.** Современный спорт предъявляет максимальные требования к организму человека. И естественно, что эффективные средства и методы непосредственной подготовки спортивной деятельности должны быть обоснованы.

Анализ специальной литературы свидетельствует, что вопрос срочной мобилизации и резервных возможностей спортсмена, умение максимально реализовать эффект учебно-тренировочного процесса и потенциальные возможности бадминтониста до настоящего времени остается актуальным. Слабое научное обоснование данного вопроса, отсутствие эффективных методических приемов для индивидуальной подготовки к соревновательной деятельности является одной из причин тормозящей достижения. Успех обеспечивается длительной подготовкой.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важно рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений;

1. ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;

2. увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;

3.соответствие уровня учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности спортсменов.

Задачи:

ОБУЧАЮЩАЯ:

1.Укрепление здоровья;

2.Привитие интереса к занятиям бадминтоном;

3.Гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка;

4.Подготовка бадминтонистов – резерва сборной команды России.

5.Подготовка и выполнение нормативных требований;

6.Обучение ведению дневника тренировок и умению анализировать;

7. Подготовка инструкторов и судей по бадминтону.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ:

1.Воспитание черт спортивного характера;

2.Формирование должных норм общественного поведения;

3.Выевление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий

**II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

3.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон»

Таблица № 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки  (лет) | Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку  (лет) | Минимальная наполняемость (человек) |
| Этап начальной подготовки | 1-3 | 8 | 10 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4-5 | 9 | 8 |
| Этап совершенствования  спортивного мастерства | не ограничивается | 13 | 2 |

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Таблица № 2

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапный норматив** | **Этап начальной подготовки** | | **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап совершенствования 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 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 520-728 | 728-936 | 1040-1664 |

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

**Виды обучения:**

- метод сократической беседы;

- объяснительно - иллюстративный вид обучения;

- виды обучения, основанные на самостоятельную работу под руководством тренера-преподавателя;

- дифференционное обучение;

- индивидуальное обучение;

- дистанционное обучение.

**Формы обучения:**

- фронтальная - это обучения позволяет достичь хороших результатов, которые наиболее эффективны при разучивании новых элементов и физических упражнений; показа, презентации, фильмы;

- групповые – используется групповую форму обучения, тренер-преподаватель добивается от обучающегося совместной деятельности, а также необходимой активности обучающегося.

- индивидуальная - применение индивидуальной формы обучении необходимо для контроля за разделом, где обучающиеся получают персональные задания, которые должны тут же выполнить самостоятельно.

**Проведение тренировочных занятий**.

При проведении тренировочных занятий необходимо придерживаться закономерностям учебно-тренировочного процесса. Учитывающих единство человека и внешней среды, функциональная взаимосвязь органов и систем в организме человека, соответствие тренировочных нагрузок функциональным и адаптационным возможностям организма, регулярность тренировки, вариативность ее, органическая взаимосвязь общей и специальной подготовки гиперкомпенсация в восстановительных процессах, сознательное активное отношение обучающихся к тренировке, наглядность в процессе обучения, и т.д.

Основными являются пять принципов: всесторонность, специализация, постепенность, повторность и индивидуализация.

Всесторонность. К определению этого принципа относятся повышение уровня всестороннего развития организма, при тесной взаимосвязи всех его органов и систем, психических процессов и физиологических функций. Общее физическое развитие в юные годы — это не только залог дальнейшего спортивного мастерства, но и основа здоровья и трудоспособности в зрелом возрасте.

Специализация. Получение изменения в организме спортсмена, отвечающие требованиям избранного вида спорта посредством специфически направленных упражнений. В зависимости от возраста, подготовленности обучающиеся специфические средства имеют разное соотношение с общеразвивающими физическими упражнениями. На пути к высшему мастерству доля упражнений специальной направленности в общем объеме тренировки возрастет.

Постепенность. Принцип предусматривающий непрерывное, постепенное повышение нагрузки в тренировке, увеличение объема и интенсивности тренировочной работы. Этот процесс рассчитан на годы. Тренировочные нагрузки повышаются ступенчато, но неравномерно, в зависимости от совершенствования функций. В каждом последующем цикле нагрузка несколько выше, чем в предыдущем с целью закрепить достигнутые изменения в органах и системах, добиться стабильности в спортивной технике. Для полного восстановления организма необходимы циклы пониженной нагрузки. Такое волнообразное повышение тренировочной нагрузки, определяет и методику подготовки в бадминтоне. Которая основана на логических принципах: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному.

От простого к сложному – это постепенное усложнение упражнений. От легкого к трудному – это постепенное повышение физической нагрузки при подготовке спортсменов. От известного к неизвестному – это определение последовательности в методике подготовки. Необходимо, чтобы постепенность в повышении нагрузки соответствовала силам и возможностям спортсменов.

Повторность. Многократное повторение упражнений позволяющее достичь прочных изменений в органах и системах спортсмена, закрепить навыки и знания, повысить спортивные результаты. Принцип предусматривает повторение не только отдельного упражнения, но и тренировочных занятий, циклов. Чтобы повторность была оптимальной, необходимо правильно сочетать работу и отдых, утомление и восстановление, уточнять ее с помощью данных, результатов педагогических наблюдений тренера и субъективных ощущений спортсмена. Чем легче упражнение, тем больше число повторений и меньше интервалы отдыха, и наоборот, чем сложнее упражнение, тем меньше повторений и больше интервалы отдыха. Повторность упражнений, связанных с овладением техники, зависит не только от координационных трудностей, но и от интенсивности и характера выполнения. Основное правило при овладении техникой движений сводится к следующему: изучаемое движение должно выполняться свободно, без излишнего напряжения. Предельное напряжение нецелесообразно до тех пор, пока не будет освоена необходимая координация движения.

Индивидуализация – это построение учебно-тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей спортсмена: его функциональных возможностей, волевых качеств, трудолюбия и т. п. Для спортсменов особенно важен индивидуальный подход при подборе физических упражнений с большой нагрузкой. Индивидуальные особенности спортсмена изучаются прежде всего посредством педагогических наблюдений, врачебного контроля, контрольных упражнений на силу, быстроту, выносливость, гибкость, технику и т. п. Такие данные о спортсмене позволяют определить его слабые и сильные стороны и, исходя из них, составить планы подготовки с соответствующими индивидуальными поправками.

Эти основные принципы и правила взаимосвязаны в едином процессе построения тренировки и их следует учитывать при составлении и реализации учебно-тренировочных планов спортсменов.

Учебно-тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Это объясняется тем, что на начальных ее этапах приобретение спортивно-технических навыков и повышение функциональной подготовленности происходят быстрее и достигаются чаще всего более простыми, общими для больших групп спортсменов средствами. По мере приближения результатов спортсмена к уровню выдающихся интенсивность тренировочной нагрузки повышается настолько, что становится близкой к предельно допустимой. При этом, естественно, увеличивается возможность травматизма, явлений «перегрузки», ведущих к резкому спаду работоспособности. Вот почему тренер и врач должны уметь оценить функциональное состояние спортсмена, подобрать ему соответствующую нагрузку.

В совершенстве системы планирования многолетней подготовки только строгая индивидуализация всех современных средств и методов подготовки, их сочетание и соотношение позволит спортсмену максимально развить и использовать свои природные задатки для достижения максимальных результатов. Необходимо постепенное, последовательное подведение спортсмена к параметрам тренировочной нагрузки. Не форсировать объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок, оставлять резерв адаптационных возможностей систем организма спортсмена к предельным для них нагрузкам в оптимальной возрастной зоне.

**Учебно**-**тренировочные** **мероприятия** – проводятся, для обучающихся учебно-тренировочных групп. Сюда относятся соревнования по упрощенным правилам, подвижные игры, туристические эстафеты, состязания на «дорожке здоровья» и т.п. Цель проведения таких **мероприятий** – сделать занятия более эмоциональными, стимулировать повышение уровня физической подготовленности занимающихся, повысить эффективность занятий.

**Спортивные соревнования** по видам спорта, проводимые по общепринятым правилам. К участию в них допускаются обучающиеся групп по виду спорта бадминтона, при условии отсутствия у них противопоказаний для участников в соревнованиях. Спортивные соревнования проводятся, согласно календарного плана спортивных мероприятий.

Календарный план спортивных мероприятий МУДОСШ № 1 им. А.Ф. Бондарева разработан на основе Единого календарного плана муниципального образования межрегионального, всероссийского.

Спортсмены принимают участие в официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий, утвержденным Министерством спорта Российской Федерации и календарными планами спортивных мероприятий г. Гулькевичи, календарными планами Федерации бадминтона.

Обязательным документом для направления спортсменов на соревнования является положение (регламент) о проведении спортивных соревнований.

Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте Федерации танцевального спорта России (его регионального, местного отделения), спортивной школы.

Медицинская заявка на участие в спортивных соревнованиях для участия в спортивных соревнованиях. Допускаются спортсмены на основании заявки поданной организацией, в которой указывается соответствие возраста участника с учетом пола и статуса спортивного соревнования; уровень спортивной квалификации в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положением (регламентом) о спортивном соревновании и правилами по бадминтону и оформлена, специалистами соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

Страхование жизни и здоровья участников спортивных соревнований, учебно-тренировочных мероприятий осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации. Дополнительное страхование лиц, проходящих спортивную подготовку, является мерой дополнительной защиты данных лиц целью получения ими медицинской помощи за счёт накопленных средств или финансирования профилактических и лечебных мероприятий при наступлении страхового случая. Дополнительное страхование лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется в виде дополнительного добровольного медицинского страхования в соответствии с законодательством. Финансовые ассигнования для командирования участников соревнований и представителей сборных команд данной организации.

**Объем соревновательной деятельности**

Таблица № 3

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта бадминтон;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной [классификации](consultantplus://offline/ref=1A715845B54D7E9364A71355EA62CD3DD88B2020F1D699BDC6698A06AC4F0DAA9701AC3CFA8CF6zAW9K) и правилам вида спорта бадминтон;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

**6. Годовой учебно-тренировочный план**

Таблица № 4

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) | | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех  лет | Свыше трех лет | | Весь этап |
| НП-1 | НП-2,3 | УТГ-1,2,3 | УТГ-4 | УТГ-5 | ССМ-1, 2 |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| 4,5-6 | 6 | 10-14 | 16 | 18 | 20 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| 1,5-2 | 2-2,5 | 2-3 | 3-4 | 3-4 | 4-4,5 |
| Минимальная наполняемость групп (человек) | | | | | |
| 10-20 | | 8-16 | | | 2-4  1-4 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 58-97 | 73-125 | 120-150 | 160 | 180 | 190 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 45 | 60 | 90-140 | 170 | 190 | 210 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | 6 | 10 | 12 | 12 | 25 |
| 4. | Техническая подготовка | 67-106 | 92-144 | 158-246 | 280 | 306 | 315 |
| 5. | Тактическая,  теоретическая,  психологическая  подготовка | 23 | 30 | 60-80 | 86 | 100 | 120 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | 7 | 7 | 10 | 15 | 20 | 30 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 7 | 8 | 12 | 15 | 20 | 30 |
| 8. | Самостоятельная работа (летняя оздоровительная компания) | 27 | 36 | 60-80 | 94 | 108 | 120 |
| Общее количество часов в год | | 234-312 | 312-416 | 520-728 | 832 | 936 | 1040 |

**Соотношение видов объемов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон»**

Таблица № 5

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | 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 |
| 1. | Общая физическая  подготовка (%) | 28-37 | 28-37 | 18-24 | 14-20 | 12-16 |
| 2. | Специальная  физическая подготовка (%) | 14-18 | 14-18 | 17-21 | 15-20 | 15-20 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях(%) | - | 1-2 | 2-4 | 4-6 | 8-15 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 32-42 | 32-42 | 32-42 | 30-42 | 25-30 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психическая подготовка (%) | 8-11 | 8-11 | 10-14 | 11-15 | 11-15 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | 3-5 | 4-6 | 10-14 | 12-16 | 17-23 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 4-6 |

Таблица № 6

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Этапы спортивной  подготовки | Период  обучения | Количество часов в неделю | Минимальный возраст для зачисления | Минимальная наполняемость групп (человек) | Максимальная наполняемость групп (человек) | Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года |
| 1 | Этап начальная подготовка | НП-1 | 4,5-6 | 8-17 | 10 | 20 | Выполнение нормативов ОФП |
| НП-2,3 | 6-8 | 10 | 20 |
| 2 | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | ТЭ-1 | 10 | 9-20 | 8 | 16 | 3юн.,  2юн.  1юн. |
| ТЭ-2 | 12 | 8 | 16 |
| ТЭ-3 | 14 | 8 | 16 |
| ТЭ-4 | 16 | 8 | 16 | 3р.  2р.  1р. |
| ТЭ-5 | 18 | 8 | 16 |
| 3 | Этап совершенство-  вания спортивного мастерства | не ограничивается | 20 | 13 | 2 | 4 | КМС |

**Режимы тренировочной работы**

Учебно-тренировочная работа должна проводиться в соответствии с возрастом спортсмена и уровнем его подготовленности. В отдельных случаях, когда нужна помощь более опытного партнера, можно ставить в пару танцоров, различающихся по классу мастерства и соревновательному опыту.

Для планирования и оценки тренировочных нагрузок в танцевальных тренировках используются следующие показатели:

- объем работы (количество повторений);

- интенсивность упражнения (скорость выполнения элементов и фигур);

- продолжительность и характер интервалов отдыха между повторениями.

Для планирования и оценки тренировочных нагрузок в общей и специальной физической подготовке используются следующие показатели:

- объем работы (время, расстояние, количество повторений и т.п.);

- интенсивность упражнения;

- продолжительность и характер интервалов отдыха между подходами и сериями подходов упражнений.

Кроме того, действие тренировочной нагрузки на спортсмена зависит от:

- характера упражнения (глобальный, региональный, локальный);

- координационной сложности упражнения;

- наличия затрудняющих (сбивающих) факторов;

7. Календарный план воспитательной работы (рекомендуемый образец приведен в таблице № 7 к дополнительной образовательной программе).

**Календарный план воспитательной работы**

Таблица № 7

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | **Профориентационная деятельность** | | |
| 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 спортивных соревнований;  - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;  - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**  - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;  - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;  - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;  - формирование склонности к педагогической работе; | В течение года |
| 2. | **Здоровьесбережение** | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **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 спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка  (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:  - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;  - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | В течение года |
| 4. | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**  - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;  - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;  - правомерное поведение болельщиков;  - расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течение года |

**План воспитательной работы.**

Целью воспитательной работы тренера-преподавателя является формирование целостной гармонически развитой личности обучающегося. В занятиях с обучающимися следует уделять большое внимание воспитанию высоких моральных качеств человека, таких как любовь к Родине, чувство интернационализма, коллективизма, честности, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в воспитательной работе играет нравственное воспитание, в котором спортивная деятельность предоставляет большие возможности для воспитания сознательной дисциплины, товарищества, коллективизма, патриотизма и других нравственных качеств.

Основным средством нравственного воспитания являются коллективные и групповые взаимодействия в процессе тренировки и соревнований, формирующие потребность в честном поведении, оказании помощи, контроля в решении задач, поставленных тренером.

Одна из необходимых задач в процессе занятий в спортивной школе состоит в том, чтобы танцоры освоили нормы и правила поведения, предусматриваемые спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали. Нравственное сознание спортсменов воспитывается тренером с помощью методов убеждения, которые должно быть доказательным. Нельзя, например, убеждать, что для нравственного выполнения определенного сложного упражнения необходимо обладать настойчивостью, не имея практических доказательств. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Следует подчеркнуть, что проявление воли при преодолении неприятных состояний личности сменяется приятными переживаниями, являющимися большим стимулом воле проявления. Действительным стимулом нравственного воспитания является поощрение спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Виды поощрений могут быть следующими: похвала, благодарность и др.

Процесс нравственного воспитания отличается сложностью и многосторонностью.

Формирование личности юного спортсмена происходит под влиянием педагогических воздействий не только тренером, но и школы, семьи и общественности.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе в спортивной школе является тренер-преподаватель. В деятельности тренера-преподавателя необходима гибкая и многогранная система воздействий, которая создаёт возможность эффективного влияния на личность спортсмена. Тренер-преподаватель, используя различные по форме содержанию требования к спортсмену, достигает цели в том случае, если проявляет большой такт, учитывает конкретную ситуацию, особенности характера спортсмена.

Важное значение имеет самовоспитание спортсмена – его сознательная деятельность, направленная на изменение своей личности. На личность влияет спортивный коллектив, особое влияние оказывают родители, друзья, товарищи, пример педагога.

Самовоспитание спортсмена формирует личность спортсмена его активную жизненную позицию, способность противостоять пассивности. Наиболее распространенными способами и приемами самовоспитания являются самообязательства, самоотчет, самоанализ, самоконтроль, самооценка, некоторые приемы активной само регуляции эмоциональных состояний.

Одна из важнейших задач деятельности тренера-преподавателя – воспитание качеств спортивного характера у спортсменов. Спортивный характер – это комплексное проявление особенностей личности. Чаще всего победы на крупнейших соревнованиях добиваются те спортсмены, которые обладают волей, настойчивостью и стремлением к победе.

Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Необычность их означает, что они максимальны для данного состояния спортсмена. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировки и участия в соревнованиях. Систематическая тренировка и регулярные выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена. В процессе тренировки предусматривается разностороннее развитие таких волевых качеств, как целеустремленность, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.

Основными средствами и методами воспитания целеустремленности являются:

- расширение и углубление теоретических знаний. Спортсмены должны понимать, как ближайшие, так и перспективные цели тренировок;

- планирование занятий не только по объёму и интенсивности выполнения упражнений, но и в связи с конкретными целевыми установками на каждое занятие;

- оценка каждого занятия, учет его результативности, анализ ошибок и причин успехов в процессе тренировки.

Весьма важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, эти способности можно воспитать посредством систематического выполнения тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе учебно-тренировочных занятий со спортсменами необходимо уделять внимание интеллектуальному (умственному) воспитанию, которое реализуется в приобретении специальных знаний в области теории и методики тренировки, гигиены, аутотренинга, медитации. Кроме этого, надо воспитывать умение объективно оценивать и анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развивать познавательную активность, творческие проявления в спортивной и трудовой деятельности. Интеллектуальное воспитание обеспечивается в форме лекций, семинаров, самостоятельной работы с книгой и т.д. Умственному развитию способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных, годичных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом. Во всех этих случаях надо не только советоваться со спортсменами, но и привлекать их к принятию решений. Необходимым компонентом формирования личности юного танцора является эстетическое воспитание. В спортивных школах оно осуществляется в самых различных формах.

К задачам эстетического воспитания спортсменов относятся:

- формирование эстетического отношения к окружающей действительности;

- развитие эстетических чувств, способностей и умение видеть прекрасное и создавать его в процессе занятий танцевальным спортом;

- воспитание эстетических качеств: аккуратности, красоты движений, культуры поведения и общения;

- воспитание потребности делать прекрасное в спорте и жизни; - развитие эстетического вкуса и идеала.

Для решения этих задач должны использоваться не только общеизвестные средства, формы и методы эстетического воспитания (беседы по эстетике, посещение театров, выставок, знакомство с произведениями искусств), но и специфические, присущие лишь спорту (спортивная атрибутика, символика, ритуалы, средства наглядной агитации и пропаганды, музыкального сопровождения, оформление систематических занятий и др.). Усиление внимания к вопросам эстетического воспитания спортсменов помогает поднять на более высокий уровень организацию учебно-тренировочного процесса.

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте   
и борьбу с ним (рекомендуемый образец приведен в таблице № 7 к дополнительной образовательной программе).

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 мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Таблица №8

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Спортсмены** | **Вид программы** | **Тема** | **Ответственный  за проведение мероприятия** | **Сроки проведения** |
| **Этап начальной подготовки** | 1.Веселые старты | «Честная игра» | Тренер-преподаватель | 1-2 раза в год |
| 2. Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе | 1 раз в год |
| 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным  стандартом «Запрещенный список») |  | Тренер-преподаватель | 1 раз в месяц |
| 4.Онлайн обучение на сайте РУСАДА |  | Спортсмен | 1 раз в год |
| 5.Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер-преподаватель | 1- 2 раза в год |
| 6. Семинар 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 |
| **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации** | 1.Веселые старты | «Честная игра» | Тренер-преподаватель | 1- 2 раза в год |
| 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА |  | Спортсмен | 1 раз в год |
| 3.Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе  РУСАДА | По назначению |
| 4. Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил»  «Правила 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-преподаватель | 1- 2 раза в год |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства,** | 1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА |  | Спортсмен | 1 раз в год |
| 2.Семинар | «Виды нарушений антидопинговых правил»  «Процедура допинг-контроля» | 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. Планы антидопинговых мероприятий разрабатываются ежегодно на новый тренировочный год.

**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-преподаватель, 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.

**9**.**Планы инструкторской и судейской практики.**

Одна из важнейших задач школы – подготовка детей к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

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

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

Тренировочные группы.

Привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах.

Овладение терминологией бадминтона и применение ее в занятиях.

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

Развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять.

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

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

Группы совершенствования спортивного мастерства.

Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки.

Введения журнала. Составление конспекта занятия.

Проведение занятия по обшей физической подготовке. Проведение разминки.

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

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

Судейство соревнований в роли судьи на вышке, секретаря.

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

Группы совершенствования спортивного мастерства.

Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки.

Введения журнала. Составление конспекта занятия.

Проведение занятия по обшей физической подготовке. Проведение разминки.

Помощь тренеру в обучении технике движений танцевального спорта, самостоятельное составление комплекса тренировочных заданий для различных частей учебно-тренировочного занятия – разминки, основной части и заключительной части.

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

Судейство соревнований в роли судьи на вышке, секретаря.

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

В период прохождения спортивной подготовки в спортивной школе спортсмен обязан постоянно совершенствовать свои знания по организации, проведению и судейству соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне их. Все спортсмены должны освоить практические навыки тренировочной работы и судейства соревнований.

В процессе тренировочной работы занимающийся должен приобрести следующие навыки, умения и знания:

- знать нормативные и методические документы, определяющие развитие;

- физической культуры и спорта в стране;

- правила техники безопасности проведения занятий в спортивном зале;

- санитарно-гигиенические требования к содержанию спортивных сооружений, мест занятий и т.д.;

- особенности проведения занятий, а также основы планирования тренировочного процесса;

- историю, состояние и перспективы развития танцевального спорта в стране и за рубежом;

- ведение учета выполнения тренировочной нагрузки;

- проведение занятий в младших группах под наблюдением тренера;

- Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения;

- иметь представление о содержании положения о соревновании;

- знать основные правила соревнований;

- получать практические навыки в судействе соревнований на различных должностях;

- участвовать в судействе соревнований;

- участвовать в судействе соревнований в качестве секретариата;

Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

На этапе совершенствования спортивного мастерства каждый обучающийся спортивной школы должен пройти семинар по подготовке судей по спорту. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по спортивной школе.

Планы инструкторской и судейской практики разрабатываются ежегодно на новый тренировочный год

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

**Планы применения восстановительных средств.**

Огромную важность имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня.

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

*Этап начальной подготовки.*

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

Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха.

Эмоциональность занятий за счет использования в уроке подвижных игр и эстафет.

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

*Учебно-тренировочный этап.*

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

Средства восстановления:

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

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

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

- медико-биологические средства- витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

*Этап совершенствования спортивного мастерства.*

Средства восстановления:

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

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

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

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

**III. Система контроля**

Система контроля содержит:

1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях;
2. Оценку результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы(испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации спортсменов проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

Требования к участию обучающихся, проходящих спортивную подготовку, и тренеров-преподавателей, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон».

* 1. На этапе начальной подготовки:

Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культуры и спорта;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «танцевальный спорт»;

- формирование двигательных умений и навыков;

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- повысить уровень физической подготовленности;

- 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).

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 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.

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 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;

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

**Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки:**

Таблица 9

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды контроля** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| **До года** | **Свыше года** | **До двух лет** | **Свыше двух лет** |
| Общая и специальная физическая подготовка | + | + | + | + | + |
| Спортивно-техническая подготовка | + | + | + | + | + |
| Тактическая подготовка | - | - | + | + | + |

Контроль за выполнением нормативов по общей и специальной физической подготовке осуществляется в форме тестирования 2 раза в год.

Контроль спортивно-технической подготовки осуществляется в конце каждого этапа подготовки.

Перед тем, как приступить к тестированию обучающиеся, необходимо провести разминку, которая должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

**12.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования**

**Комплексы общей физической подготовки.**

Задачи общая физическая подготовка (ОФП):

- развитие физических качеств и приобретению разнообразных двигательных навыков, служит фундаментом для совершенствования спортивного мастерства.

- повышение общего уровня функциональных возможностей организма путем воспитания работоспособности.

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

Задачи: повышение способности в проявлении силы, повышение силовой выносливости, улучшение подвижности суставов и эластичности мышц.

Упражнения с отягощениями (штанга, гири, гантели, эспандер, амортизаторы, жим стоя и лежа, рывок, толчок, приседания, наклоны, повороты, выпрыгивания, упражнения с набивными мячами, метания.

Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера: отжимание из упора лежа, подтягивание на высокой перекладине, приседания на одной и двух ногах, лазанье по канату, шесту, лестнице, упражнения в парах.

Прыжковые упражнения: с ноги на ногу, на одной ноге и на двух, прыжки в сторону, назад, выпрыгивания с одной и двух ног, прыжки в длину с места.

Задачи: повышение эластичности мышц, связочного аппарата, улучшение координации движений.

Общеразвиваюшие упражнения с максимальной амплитудой во всех направлениях и суставах (наклоны, повороты, вращения, размахивания и т.д.) на снарядах, с предметами и без них. Упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ног и рук максимально в переднем - заднем направлении и в сторону, наружу, шпагаты (поперечный и продольный), мост.

Упражнения с гимнастической палкой с изменением ширины хвата или со сложенной вчетверо гимнастической скакалкой: наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание, выкрути, круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Динамические упражнения – увеличение и уменьшение амплитуды движения в ритмическом чередовании, комбинированные упражнения.

Задачи: развитие способности к проявлению взрывной силы, воспитание смелости и решительности, развитие гибкости, укрепление мускулатуры, воспитание ловкости на основе координационной сложности и точности движений. Разнонаправленные движения рук и ног. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, в стороны с места, разбега, с прыжка через препятствие. Перевороты вперед и назад, в стороны. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения на снарядах (размахивания, перевороты, подъемы и т.д.).

**Общеподготовительные упражнения**

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

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

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

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения для преодоления собственного веса, отжимание в упоре, приседания па одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза.

**Комплексы специальной физической подготовки**

Средствами специальной физической подготовки являются специальные имитационные упражнения, которые помогают решать и задачи технической подготовки. Основное внимание уделяется имитации (технической подготовки).

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

Для овладении специфическим элементам, требуется физическая подготовка в зале. Спортсмену следует обратить особое внимание на развитие таких качеств как сила, выносливость, ловкость. Овладению этими качествами способствуют имитационные упражнения в зале. Особое внимание приобретает технико-тактическая подготовка, цель которой развивать способности, которые помогут воплощать на площадке с помощью специальных движений.

Основными принципами работы тренера 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).

Задачи тактической подготовки:

- получение специальных знаний и умений направлена на решение задач сбора и анализа информации, принятия решения;

- приобретение знаний о правилах соревнований, особенностях судейства и проведения соревнований, о своей подготовленности;

- изучение соперников, их намерений, особенностей их подготовленности;

- активная тактика навязывания сопернику выгодных для себя действий,

- пассивная тактика – заранее спланированное предоставление инициативы сопернику, с последующими решительными действиями.

Принципы разработки тактического плана.

Знать своих соперников:

- у кого можно выиграть;

- против кого шансов нет;

- кто из соперников равного уровня;

Бадминтон относится к ациклическим сложно координационным видам спорта.

Ему присущи следующие моменты:

- быстрота передвижений;

- быстрота выполнения технических приемов с максимальным сокращением подготовительных действий (повышенная реакция);

- быстрота мышления (основа и предпосылка реализации повышенной реакции);

- быстрота реакции;

- большое количество рискованных ударов

**12.2.Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки для обучающихся начальной подготовки**

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на этапе начальной подготовки проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Таблица №10

|  |  |
| --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Контрольные упражнения** |
|  | **Юноши, девушки** |
| **1.Нормативы общей физической подготовки** | |
| 1.1 | Бег на 30 м |
| 1.2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу |
| 1.3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) |
| 1.4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |
| **2.Нормативы специальной физической подготовки** | |
| 2.1 | Метание волана |
| 2.2 | Бег на 10м с высокого старта |
| 2.3 | Челночный бег 6 x 5 м |
| 2.4. | Прыжки через скакалку ( за 30с.) |
| 2.5 | Прыжки через скакалку ( за 45с.) |

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в установленные сроки.

Результаты тестирования заносят в ведомость по КПИ, которая хранится в организации.

**Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации**)

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Таблица №11

|  |  |
| --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Контрольные упражнения** |
|  | **Юноши, девушки** |
| **1.Нормативы общей физической подготовки** | |
| 1.1 | Бег на 30 м |
| 1.2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу |
| 1.3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) |
| 1.4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |
| 2.Нормативы специальной физической подготовки | |
| 2.1 | Челночный бег 6 x 5 м |
| 2.2 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.) |
| 2.3 | Прыжки через скакалку (за 45с.) |

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в ведомость по КПИ, которая хранится в организации.

**Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков.

На этапе совершенствования спортивного мастерства проводится результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Таблица №12

|  |  |
| --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Контрольные упражнения** |
|  | **Юноши, девушки** |
| **1.Нормативы общей физической подготовки** | |
| 1.1 | Бег на 30 м |
| 1.2 | Бег на 2000 м |
| 1.3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу |
| 1.4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) |
| 1.5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |
| **2.Нормативы специальной физической подготовки** | |
| 2.1 | Челночный бег 6 x 5 м |
| 2.2 | Прыжки через скакалку (за 45с.) |
| 2.3 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.) |

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в ведомость по КПИ, которая хранится в организации.

**Методические указания по организации тестирования**

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;

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

- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;

- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;

- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;

- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;

- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа *«Не навреди!»*;

- решения серии этических и нравственных задач;

- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;

- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

**Методические указания по организации медико-биологического сопровождения учебно-тренировочного процесса.**

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554«Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ» п.2.6.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;

- 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 выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» п. 2(зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428)).

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации

13. Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки «бадминтон».

**1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки (НП-1)**

Таблица №14

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | |
| **юноши** | **девушки** |
| 1. **Нормативы общей физической подготовки** | | | | |
| 1.1 | **Бег на 30 м** | с | не более | |
| 6,9 | 7,1 |
| 1.2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 7 | 4 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +1 | +3 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 110 | 105 |
| **2.Нормативы специальной физической подготовки** | | | | |
| 2.1. | Метание волана | м | не более | |
| 3 | |
| 2.2. | Бег на 10м с высокого старта | с | не менее | |
| 3,1 | 3,4 |
| 2.3. | Прыжки через скакалку (за 30 с.) | количество раз | не менее | |
| 40 | 35 |

**2.Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода обучающихся в группы НП-2,3**

Таблица №15

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | | |
| **юноши** | **девушки** | |
| 1. **Нормативы общей физической подготовки** | | | | | |
| 1.1 | **Бег на 30 м** | с | не более | | |
| 6,2 | 6,4 | |
| 1.2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | |
| 10 | 5 | |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | |
| +2 | +3 | |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | |
| 130 | 120 | |
| **2.Нормативы специальной физической подготовки** | | | | | |
| 2.1. | Метание волана | с | не более | | |
| 5 | | 4 |
| 2.2. | Челночный бег 6 x 5 м | количество раз | не менее | | |
| 15,6 | 15,8 | |
| 2.3. | Прыжки через скакалку (за 45с.) | количество раз | не менее | | |
| 40 | 35 | |

**3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации –УТЭ-1)**

Таблица №16

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **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 6 x 5 м | с | не более | |
| 15,6 | 15,8 |
| 2.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество раз | не менее | |
| 32 | 28 |
| 2.3. | Прыжки через скакалку ( за 45с.) | 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, | |

**4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода занимающихся в группы УТЭ-2**

Таблица 17

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | |
| **юноши** | **девушки** |
| 1. **Нормативы общей физической подготовки** | | | | |
| 1.1 | **Бег на 30 м** | с | не более | |
| 5,8 | 6,0 |
| 1.2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 20 | 10 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +6 | +8 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 150 | 140 |
| **2.Нормативы специальной физической подготовки** | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 6 x 5 м | с | не более | |
| 15,6 | 15,8 |
| 2.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество раз | не менее | |
| 32 | 28 |
| 2.3. | Прыжки через скакалку ( за 45с.) | 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, | |

**5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода обучающихся в группы УТЭ-3**

Таблица 18

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | |
| **юноши** | **девушки** |
| 1. **Нормативы общей физической подготовки** | | | | |
| 1.1 | **Бег на 30 м** | с | не более | |
| 5,7 | 5,9 |
| 1.2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 25 | 12 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +7 | +10 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 160 | 150 |
| **2.Нормативы специальной физической подготовки** | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 6 x 5 м | с | не более | |
| 15,6 | 15,8 |
| 2.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество раз | не менее | |
| 32 | 28 |
| 2.3. | Прыжки через скакалку (за 45с.) | количество раз | не менее | |
| 75 | 65 |
| **3.Уровень спортивной квалификации** | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | | Спортивные разряды- «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | |

**6. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода обучающихся в группы УТЭ-4**

Таблица №19

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | |
| **юноши** | **девушки** |
| 1. **Нормативы общей физической подготовки** | | | | |
| 1.1 | **Бег на 30 м** | с | не более | |
| 5,4 | 5,7 |
| 1.2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 28 | 12 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +8 | +12 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 170 | 155 |
| **2.Нормативы специальной физической подготовки** | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 6 x 5 м | с | не более | |
| 15,6 | 15,8 |
| 2.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество раз | не менее | |
| 32 | 28 |
| 2.3. | Прыжки через скакалку ( за 45с.) | количество раз | не менее | |
| 75 | 65 |
| **3.Уровень спортивной квалификации** | | | | |
| 3.1**.** | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | | Спортивные разряды- «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | |

**7. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода обучающихся в группы УТЭ-5**

Таблица №20

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | |
| **юноши** | **девушки** |
| 1. **Нормативы общей физической подготовки** | | | | |
| 1.1 | **Бег на 30 м** | с | не более | |
| 5,1 | 5,3 |
| 1.2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 30 | 13 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +10 | +15 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 185 | 165 |
| **2.Нормативы специальной физической подготовки** | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 6 x 5 м | с | не более | |
| 15,6 | 15,8 |
| 2.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество раз | не менее | |
| 32 | 28 |
| 2.3. | Прыжки через скакалку (за 45с.) | количество раз | не менее | |
| 75 | 65 |
| **3.Уровень спортивной квалификации** | | | | |
| 3.1**.** | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | | Спортивные разряды- «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | |

**8. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ-1)**

Таблица №21

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | |
| **юноши** | **девушки** |
| 1. **Нормативы общей физической подготовки** | | | | |
| 1.1 | **Бег 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 6 x 5 м | с | не более | |
| 13,1 | 13,2 |
| 2.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество раз | не менее | |
| 32 | 28 |
| 2.3. | Прыжки через скакалку (за 45с.) | количество раз | не менее | |
| 115 | 105 |
| **3.Уровень спортивной квалификации** | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

**9. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода обучающихся в группы ССМ-2**

Таблица №22

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | |
| **юноши** | **девушки** |
| 1. **Нормативы общей физической подготовки** | | | | |
| 1.1 | **Бег 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 6 x 5 м | **с** | не более | |
| 13,1 | 13,2 |
| 2.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество раз | не менее | |
| 34 | 30 |
| 2.3. | Прыжки на скакалке (за 45с.) | количество раз | не менее | |
| 120 | 110 |
| **3.Уровень спортивной квалификации** | | | | |
| **3.1.** | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

**IV.** **Рабочая программа по виду спорта «бадминтон»**

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

**Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

*Этап начальной подготовки.*

Задачи. Для групп начальной подготовки 1-го года подготовки.  
Набор детей для занятий бадминтоном не имеющих медицинских противопоказаний к этому виду спорта. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремленные с хорошими данными физического развития, быстрые ловкие с хорошей координацией движений, чувством ритма, мотивацией занятий – быть первым (лучшим) в подвижных играх.

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

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

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

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

Задачи для группы начальной подготовки 2-3-го года.

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

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

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

4. Продолжение обучения основам техники игры – стойки, перемещение, имитации ударов, изучение подач, двухсторонняя игра, изучение тактики, игра на счет, соревнования. 5. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.

 Программный материал.

Теоретическая подготовка:

- занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека;

- занятия физкультурой в домашних условиях;

- история появления и развития бадминтона, спортивный инвентарь;

- правила поведения учащихся на занятиях;

- правила содержания инвентаря, ремонт ракеток;

- спортивная одежда и обувь;

- гигиена и режим для спортсмена;

- гигиенические требования к спортивной одежде;

- оценка обучающимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности;

- простейшие упражнения по освоению элементов техники;

- определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.

2. Практическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка.

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

2.2 Специальная физическая подготовка.

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

2.3. Техническая подготовка.

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

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

- многократность повторения хватки ракетки и основной стойки игрока;

- упражнения с ракеткой и воланом: набивания волана, набивания волана об стенку;

- различные виды жонглирования воланом.

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

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

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

2.4. Контроль подготовки.

Качество подготовки спортсменов находится под постоянным контролем тренера-преподавателя.   
Ниже приводятся контрольные нормативы по физической и технической подготовке, позволяющие вести наблюдения за усвояемостью программы.

*Учебно-тренировочные группы* 1-го и 2-го годов.

Задачи:

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

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

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

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

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

Программный материал.

1. Теоретическая подготовка.

- история развития бадминтона;

- любительский и профессиональный бадминтон в России;

- всероссийская федерация бадминтона;

- основы техники бадминтона;

- техника подач;

- прием подач;

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

- режим для спортсмена: сон, регулярность питания, калорийность пищи и ее витаминизация. Личная гигиена одежды, обуви, тела;

- правила техники безопасности.

 2. Практическая подготовка.

2.1. Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей спортсменов, по повышению функциональных возможностей их организма. Применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки. Расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам. Использование для целей общей физической подготовки занятий другими видами спорта (легкая атлетика, плавание, спортивная гимнастика, акробатика).

2.2. Специальная физическая подготовка.

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

3.Технико – тактическая подготовка.

Повторение материала предыдущего этапа подготовки: имитация передвижений, ударов, сочетание ударов справа и слева, игра на счет. Повышение скорости обработки всех ударов, многоволанка. Индивидуализация стиля игры в зависимости от особенностей физического развития, психофизиологических показателей и склонностей учащихся. Игры на счет с применением различных заданий. Соревнования в группах. Участие в квалификационных турнирах. Спортсмены тренировочных групп принимают участие за подготовительный год не менее, чем в четырех турнирах. Программные требования по психологической подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю и инструкторской и судейской практике изложены в соответствующих разделах.

3.1. Контроль подготовки.

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

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

Для оценки уровня физической подготовленности спортсменов рекомендуются нормативы.

*Учебно-тренировочные группы 3-го - 5-го годов обучения.*

Задачи:

1. Продолжение отбора детей, перспективных для дальнейшей углубленной специализации в бадминтоне.

2. Дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие с использованием средств и методов предыдущего года занятий.

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

4. Углубленное совершенствование технико-тактических приемов игры.

5. Изучение теории игры. Правил соревнований, методики проведения занятий, судейство соревнований, проведение занятий в роли помощника тренера.

6. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке.

Зачеты по практике организации и проведения занятий и соревнований. Выполнение разрядных нормативов, достижение на соревнованиях результатов, запланированных тренером.

Программный материал.

1. Теоретическая подготовка.

- Развитие физической культуры и спорта в Российской федерации в наши дни.

- Пути развития детского спорта в стране.

- Техника бадминтона.

- Просмотр видеозаписей игр и техники выполнения ударов.

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

- Правила техники безопасности.

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

2. Практическая подготовка.

2.1 Общая физическая подготовка.

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

2.2. Специальная физическая подготовка.

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

2.3. 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. Программные требования по психологической подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю, восстановительные мероприятия и инструкторской и судейской практике изложены в соответствующих материалах.

3. Контроль подготовки. Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке проводятся в учебно-тренировочных группах 3-5 годов подготовки один раз в год в конце подготовительного года. Контрольные нормативы приведены в таблице.

*Группы совершенствования спортивного мастерства.*

Задачи:

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

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

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

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

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

6. Выполнение контрольных нормативов по специальной физической и технико-тактической подготовке. Зачеты по судейству соревнований, получение судейской категории. Зачеты по инструкторской практике. Выполнение норматива кандидат в мастера спорта России и мастера спорта России.

Программный материал.

1. Теоретическая подготовка.

- организация физической культуры и спорта (в частности, бадминтоном) за рубежом. Международные спортивные организации, их участие в развитие спорта в различных регионах мира. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях по бадминтону;

- подготовка специалистов для организации и проведения физкультурно-спортивной работы в России. Общественные и государственные спортивные организации в Российской Федерации,

- техника безопасности проведения занятий;

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

- индивидуализация планирования подготовки. Пути всестороннего совершенствования техники;

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

- анализ предстоящих игр. Подготовка планов предстоящих игр. Индивидуальное планирование на предстоящую игру;

- личная гигиена. Режим дня. Сон. Понятие об обмене веществ в организме;

- восстановление энергетических затрат. Калорийность и витаминизация в связи с серьезными физическими нагрузками;

- отрицательное влияние вредных привычек на развитие организма.

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

- психорегулирующая тренировка и аутотренинг.

2. Практическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка.

Продолжение работы по укреплению здоровья и гармоничному развитию организма обучающихся с применением широкого комплекса средств и методов физического воспитания, применяющихся на предыдущих этапах подготовки.   
Целенаправленные занятия другими видами спорта, направленные на избирательное развитие подвижности в суставах и растягивание мышц (баскетбол, флорбол, теннис, футбол, плавание, легкая атлетика, акробатика) Система контроля и зачетные требования

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта – бадминтон.

Таблица №24

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложения | Уровень влияния. |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная Сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложения | 1 |

Условные обозначения:

3-значительное влияние;

2-среднее влияние;

1-незначительное влияние.

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.

Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, обучающихся видом спорта бадминтон, включают в себя:

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки;

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.

15. Учебно-тематический план по теоретической подготовке:

**Учебно-тематический план**

Таблица №25

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 здоровья человека | ≈13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈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/ недотренированность | ≈200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | ≈200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |

**V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта «бадминтон»**

16.Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта бадминтон в одиночных и парных играх. В одиночных играх игроки должны подавать (и принимать) со своего правого поля подачи, когда подающий не имеет очков или имеет четное количество очков в этом гейме. Игроки должны подавать (и принимать) со своего левого поля подачи, когда подающий имеет нечетное количество очков в этом гейме.

Выступления в паре имеют бесспорные достоинства. Во-первых, когда на площадке играют четверо, а не двое, увеличивается коэффициент полезного действия площадки. Особенно это важно на тренировке, когда места в зале не хватает. И второе достоинство парных игр заключается в том, что не каждый может успешно выступать в ответственных состязаниях один на один, а вот в паре есть шансы добиться неплохих результатов. Парные игры — великолепная школа тактического мастерства. Ведь когда на площадке выступают четыре бадминтониста, уязвимых мест для нанесения ударов гораздо меньше, чем в одиночной игре. Поэтому без остроумных ходов, умения мыслить быстро и оригинально не обойдешься. Но самое главное в том, что два игрока, взаимодействующие друг с другом, сообща добивающиеся победы, это, как мы уже сказали, маленький, но дружный коллектив. И это прекрасно. В этой мини-команде воспитывается чувство локтя, товарищества, взаимного доверия.

Особенности осуществления спортивной подготовки в указанных спортивных дисциплинах вида спорта бадминтон учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации;

- составлении плана физкультурно-спортивных мероприятий

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

16.1 Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- учебно-тренировочные мероприятия;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль (промежуточная аттестация).

- работа по индивидуальным планам;

|  |
| --- |
| - учебно-тренировочные мероприятия; |
| - инструкторская и судейская практика; |
| - медико-восстановительные мероприятия; |
| - тестирование и контроль (промежуточная аттестация). |

Для проведения учебно-тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта бадминтон, допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Таблица 26

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия | | | | | | |
| 1.1 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, 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 тренировочные сборы | - | - | До 10 суток | | |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | - | - | до 3 суток, но не более 2 раз в год | | |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | до 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий  в год | | - | - | |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 дней | | | |

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта бадминтон учреждение определяет самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые дополнительной образовательной программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта «бадминтон" определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности 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, проходящих спортивную подготовку.

**VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

17. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по «бадминтону»

Учреждение осуществляет материально-техническое обеспечение обучающихся, проходящих спортивную подготовку в то числе:

**-** обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

**-** обеспечение спортивной экипировкой;

Спортивная экипировка, оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки приобретается в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки, утвержденный приказом Министерством спорта Российской Федерации от 31 октября 2022 г. № 880.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривает (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 объектом инфраструктуры):

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре для осуществления спортивной подготовки, и иным условиям:

- наличие игрового зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимися 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, занимающихся физической культурой и спортом в организации и 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;

- обеспечение спортивной экипировкой;

- 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.

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Пункт 6 ЕКСД** |

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

**Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям**

**-** наличие беговой дорожки;

**-** наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления;

- наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов;

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой;

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организация систематического медицинского контроля.

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

Таблица №27

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| Спортивное оборудование и инвентарь | | | |
| 1 | Стойки для бадминтона | комплект | 2 |
| 2 | Сетка для бадминтона | комплект | 2 |
| 3 | Ракетка для бадминтона | штук | 12 |
| 4 | Волан для бадминтона | штук | 300 |
| 5 | Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг | комплект | 3 |
| 6 | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг | штук | 7 |
| 7 | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 8 | Стенка гимнастическая | штук | 3 |
| 9 | Скамейка гимнастическая | штук | 3 |

Таблица №28

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование** | | | | | | | | | |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| Количество | Срок эксплуатации (лет) | Количество | Срок эксплуатации (лет) | Количество | Срок эксплуатации (лет) |
| 1 | Ракетка для бадминтона | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Волан для бадминтона | штук | на занимающегося | - | - | - | - | 50 | 1 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Таблица №29

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Расчетная единица** | **Этапы спортивной подготовки** | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | | | |
| количество | срок эксплуатации | количество | | срок эксплуатации | количество | срок эксплуатации |
| 1 | Костюм спортивный тренировочный зимний | штук | на занимающегося | - | - | 1 | | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Костюм спортивный тренировочный летний | штук | на занимающегося | - | - | 1 | | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Кроссовки для спортивных залов | пар | на занимающегося | - | - | 1 | | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Спортивные брюки | пар | на занимающегося | - | - | 1 | | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Фиксаторы для голеностопа | комплект | на занимающегося | - | - | - | | - | 1 | 1 |
| 6 | Фиксаторы коленных суставов | комплект | на занимающегося | - | - | - | | - | 1 | 1 |
| 7 | Фиксаторы локтевых суставов | комплект | на занимающегося | - | - | - | | - | 1 | 1 |
| 8 | Футболка | штук | на занимающегося | - | - | 1 | | 1 | 1 | 1 |
| 9 | Шорты | пар | на занимающегося | - | - | 1 | | 1 | 1 | 1 |

Таблица №30

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование** | | | | | | | | | |
| **N п/п** | **Наименование** | **Едини-ца измерения** | **Расчетная единица** | **Этапы спортивной подготовки** | | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | |
| **Кол-во** | **срок эксплуатации (лет)** | **Кол-во** | **срок эксплуатации (лет)** | **Кол-во** | **срок эксплуатации (лет)** |
| 1. | Волан для бадминтона (перьевой) | штук | на обучающегося | - | - | 32 | 1 | 40 | 1 |
| 2. | Обмотка для ракеток | штук | на обучающегося | - | - | 24 | 12 | 36 | 12 |
| 3. | Ракетка для бадминтона | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 12 | 3 | 12 |
| 4. | Струна для натяжки ракеток | штук | на обучающегося | - | - | 24 | 12 | 36 | 12 |
| 1. | Костюм спортивный тренировочный зимний | штук | на обучающихся | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Костюм с спортивный тренировочный летний | штук | на обучающихся | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Кроссовки для спортивных залов | пар | на обучающихся | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Спортивные брюки | пар | на обучающихся | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Фиксаторы для голеностопа | комплект | на обучающихся | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 6. | Фиксаторы коленных суставов | комплект | на обучающихся | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 7. | Фиксаторы локтевых суставов | комплект | на обучающихся | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 8. | Футболка | штук | на обучающихся | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9. | Шорты | пар | на обучающихся | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10. | Чехол на ракетку (сумка-чехол) | штук | на обучающихся | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |

Минимальное необходимое количество оборудования и спортивного инвентаря, необходимое для прохождения спортивной подготовки

Таблица №31

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| **Спортивное оборудование и инвентарь** | | | |
| 1. | Волан для бадминтона (перьевой) | штук | 960 |
| 2. | Волан для бадминтона (пластиковый) | штук | 240 |
| 3. | Обмотка для ракеток | штук | 50 |
| 4. | Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг | комплект | 3 |
| 5. | Станок для натяжки ракеток | штук | 1 |
| 6. | Струна для натяжки ракеток | комплект | 30 |
| 7. | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг | штук | 7 |
| 8. | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 9. | Ракетка для бадминтона | штук | 10 |
| 10. | Сетка для бадминтона | комплект | 2 |
| 11. | Скамейка гимнастическая | штук | 3 |
| 12. | Стенка гимнастическая | штук | 3 |
| 13. | Стойки для бадминтона | комплект | 2 |
| 14. | Барьер легкоатлетический | штук | 8 |
| 15. | Барьер низкий | штук | 8 |
| 16. | Координационная лесенка для бега | штук | 5 |
| 17. | Мат гимнастический | комплект | 4 |
| 18. | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 19. | Степ-платформа | штук | 5 |
| 20. | Утяжелители для ног | комплект | 10 |
| 21. | Фишка (конус) | штук | 30 |
| 22. | Экспандер ленточный | штук | 10 |
| 23. | Экспандер трубчатый с резиновыми ручками | штук | 5 |

18.**Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по «бадминтону»**

**Требования к кадрам учреждения**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать 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 «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;

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет;

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

- 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 виду спорта спортивной подготовки, с учетом вида спорта «бадминтон», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися)

**Пункт 6 ЕКСД**

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

19. Информационно-методические условия реализации Программы по виду спорта «бадминтон».

Приказ №880 от 31.10.2022г. «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон».

2. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте, Платонов В.Н. 2021г.

3. Упражнения в системе спортивной подготовки, Максименко И.Г, 2022 г.

Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов, Макаровой Г.А., 2022г.

4. Мачнев В.М. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи: Методические указания. – Оренбург: ГОУ ОГУ,т 2003. - 27 с.

5. Галицкий А.В. Марков О.М. Азбука бадминтона. – М.: ФиС, 1970. – 92 с.

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

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

8. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: Учебник. – М.: ФиС, 1989. –159 с.

9. Уроки бадминтона Всемирной федерации бадминтона. Уровень образования 1. - Режим доступа [Электронный ресурс]  <http://www.youtube.com/watch?v=0H2QpB1qhPA&list=PL1132B45B30FD92D3>, - свободный. - Заглавие с экрана на английском языке.

10. Уроки бадминтона от тренера Ли. Перевод В. Винецкого. - Режим   
доступа [Электронный ресурс] - http://www.badminton.net.ua/badminton/Training/ - свободный. - Заглавие с экрана.

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

12. Календарный план спортивных мероприятий.   
 Календарный план спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований. Составляется ежегодно.