Муниципальное учреждение дополнительного образования «Удорская спортивная школа»

УТВЕРЖДЕНА Приказом МУДО «Удорская СШ» от 02.06.2023 № 01-06/138

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬННАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БАДМИНТОН»

І. Общие положения.

- 1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» (далее Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по бадминтону с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022 № 880 (далее ФССП).
 - 2. Программа разработана в соответствии с:
- -Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- -Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- -Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"
- -Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- -Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее Приказ № 634);
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказами Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07 июля 2022 года и № 325 от 17 мая 2023 года);
- -Методическими рекомендациями по организации деятельности организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки с учетом применения норм Федерального закона от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" (утв. Минспортом России 09.08.2023, Главным государственным санитарным врачом РФ 10.08.2023, Рособрнадзором 09.08.2023);
- -Приказом Министерства спорта России от 27.12.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- -Методическими рекомендациями "Организация и проведение аттестации обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки", разработанными ФГБУ "Федеральный центр организации методического обеспечения физического воспитания", рекомендованными к реализации в образовательных организациях 22.06.2023;
- -Приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культуры и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- -Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»».

3. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; формирование здорового образа жизни через привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом; оздоровление, физическое и психическое развитие занимающихся на основе их творческой активности.

II. Характеристика Программы.

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

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	1

2. Объем Программы:

	Этапы и годы спортивной подготовки					
Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	спортивного мастерства	
Количество часов в неделю	6 8		10-12	14-18	20	
Общее количество часов в год	312	416	520-624	728-936	1040	

- 3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:
 - групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
 - работа по индивидуальным планам;
 - тренировочные сборы;
 - участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
 - тестирование и контроль.

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

		ЭНП	УТЭ	ЭССМ
	1. Учебно-тренировочные мероприятия г	ю подготовке к	спортивным сор	евнованиям
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
	2. Специальные учебно-т	ренировочные	мероприятия	
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	18
2.2	Восстановительные учебно-тренировочные мероприятия	-	-	до 10 суток
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	до 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 6	0 суток

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

-соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «бадминтон»;

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

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

Направление обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования происходит на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных, республиканских, районных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

4. Объем соревновательной деятельности.

соревнований, игр	Этап начальн	юй подготовки	Учебно-тренирово спортивной сп	Этап совершенствования	
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	спортивного мастерства
Контрольные	1	1	1	3	3
Отборочные	Отборочные		1	1	6
Основные - 1		3	2	4	

5. Годовой учебно-тренировочный план (Приложение № 1).

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

Сроки начала учебно-тренировочного процесса - 01 сентября календарного года и окончания учебно-тренировочного процесса - 31 августа календарного года с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебнотренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

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

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

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки проводится ежегодно, в начале учебно-тренировочного года, с целью оптимизации и повышения качества тренировочного процесса на основании результатов сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по виду спорта, результатов выступлений на спортивных соревнованиях (выполнения разрядных требований), а также результатов сдачи вступительных нормативов общей физической и специальной физической подготовки (для вновь принятых спортсменов), согласно требованиям Порядка приема, перевода и отчисления обучающихся из учреждения.

6. Календарный план воспитательной работы (Приложение № 2).

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы состоит в создании

условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, учебно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность спортсмена, задач этапа подготовки.

Основные направления воспитательной работы в спортивной школе:

- -государственно-патриотическое воспитание (формирование качеств личности гражданина РФ (уважение к государственной символике РФ (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь и достоинство), приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта;
- нравственное воспитание (формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека), так как нравственность и духовность стержневые качества человека, которые являются предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения;
- спортивно-этическое и правовое воспитание (освоение норм и правил поведения, предусматриваемые спортивной этикой). Спортивно-этическое воспитание в занятиях со спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного достижения в целом (честная спортивная борьба). Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-Ф3 Российской Федерации» организации, (C) физической культуре и спорте в осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать 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 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 допингконтроля 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 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 допингконтроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также ежегодно актуализируется 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 представлен в *приложении* № 3.

8. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика направлена на овладение занимающимися умениями и навыками организационной деятельности и судейства соревнований.

Программа спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» имеет цель подготовить не только спортсменов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, знающих правила вида спорта, правила поведения на спортивной арене и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору профессии в сфере физической культуры и спорта в дальнейшем.

Одной из задач на протяжении многолетней подготовки спортсмена является формирование спортсмена как помощника тренера, инструкторов, участие занимающихся в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

План инструкторской и судейской практики по виду спорта «бадминтон» на этапах многолетней подготовки заключается в следующем:

На этапе начальной подготовки (свыше года) обучающиеся должны:

- изучить основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий

- уметь провести подготовительную часть тренировки
- изучить спортивную терминологию, правила соревнований, судейскую терминологию и жесты
- овладеть навыками организации и проведения учебно-тренировочных занятий в младших группах, основами методики построения тренировочного занятия разминка, основная часть урока и заключительная часть
 - овладеть терминологией бадминтона и применять ее на занятиях.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) должны:

- развивать способности наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приемов и выявления ошибок и уметь их исправлять
 - составлять планы тренировок, вести дневники самоконтроля
- уметь анализировать тренировочные и соревновательные нагрузки, судить командные, одиночные и парные соревнования
- изучить основные правила соревнований, систему их проведения, уметь вести протокола соревнований
- овладеть терминологией, командным языком, основными методами построения тренировочного занятия, умением проводить разминку
 - выполнить требования на присвоение судейского звания «юный судья».

Привитие судейских навыков, осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.

На этапе совершенствования спортивного мастерства должны:

- подбирать основные упражнения для разминки, самостоятельно проводить разминку, правильно демонстрировать технические приёмы, замечать и исправлять ошибки, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов
 - проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки
- -уметь составлять конспекта занятия, подбирать упражнения для совершенствования технических приемов, индивидуальной работы с младшими занимающимися по совершенствованию техники
 - судить соревнования в роли судьи на вышке, секретаря
 - выполнить требования на присвоение судейского звания судьи 3-ой категории.
- 9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
 - наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами учебных тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными воспитанниками рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму учебных тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к учебным тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами республиканского врачебно-физкультурного диспансера по договору и врачами ГБУ РК «Удорская ЦРБ».

Восстановительно - профилактические средства - это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной

деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.

- 1) Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности
 - Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
 - Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
 - Полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
 - Повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.
 - 2) Медико-биологические средства восстановления

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация,
- физиотерапия,
- гидротерапия,
- все виды массажа,
- русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

- 3) Психологические методы восстановления:
- психорегулирующие тренировки,
- разнообразный досуг,
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха,
- цветовые и музыкальные воздействия.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма занимающихся и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

Комплексы основных средств восстановления.

Время проведения	Средства восстановления			
После утренней тренировки	гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем			
После тренировочных нагрузок	гигиенический душ; комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально: массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; сауна, массаж.			

III. Система контроля.

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

На этапе начальной подготовки:

- -изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- -повысить уровень физической подготовленности;
- -овладеть основами техники вида спорта «бадминтон»;
- -получить общие знания об антидопинговых правилах;
- -соблюдать антидопинговые правила;
- -ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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 нарушать их;
- -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, не ниже «первого спортивного» разряда.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- -повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- -соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
 - -приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
 - -овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бадминтон»;
 - -выполнить план индивидуальной подготовки;
 - -закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- -соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- -ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- -демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- -показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- -принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- -получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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 аттестации:

- -текущий контроль успеваемости
- -промежуточная аттестация
- -итоговая аттестация.

Текущий контроль успеваемости.

Текущий контроль успеваемости обучающихся по Программе — форма педагогического контроля за фактическим уровнем теоретических знаний обучающихся, их практических умений и навыков в рамках освоения Программы в период обучения.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится регулярно в течение учебного года (этапа) обучения в рамках учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочных занятиях, учебно-тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях.

Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

- -тестирование обучающихся по видам подготовки: теоретическая, общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая и др.
- -оценка в течение учебного года (этапа) обучения результатов спортивных соревнований;
- -оценка в течение учебного года (этапа) обучения достижения обучающимися соответствующего уровня спортивной квалификации.

В содержание текущего контроля успеваемости включаются:

- -учет посещаемости занятий;
- -учет пройденного материала и выполненного объема и интенсивности нагрузок;
- -выполнение учебно-тренировочных требований и норм;
- -данные об оценках знаний, умений и навыков;
- -сведения о состоянии здоровья обучающихся;
- -личностные достижения обучающихся на текущих занятиях, контрольных стартах, товарищеских играх и других формах обучения;
 - -участие в соревнованиях учрежденческого и муниципального уровня;
 - -участие в выездных соревнованиях;
 - -вхождение в состав сборных команд муниципального /республиканского уровней. *Промежуточная аттестация обучающихся*.

Промежуточная аттестация проводится для оценки уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также оценки результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях и уровня их спортивной квалификации не реже одного раза в год в конце учебного года (этапа) обучения.

Для проведения промежуточной аттестации создается аттестационная комиссия.

Показатели промежуточной аттестации обучающихся фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных нормативов и в протоколах промежуточной аттестации обучающихся.

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

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

№ п/п Упражнения		Единица Норматив до года обучения измерения		Норматив свыше года обучения		
11/11		_	мальчики	девочки	мальчики	девочки
	1	. Нормативы обще	ей физической п	одготовки		
1.1.	Бег на 30 м		не бо	лее	не бо	лее
1.1.	Вег на 30 м	С	6,9	7,1	6,2	6,4
	Сгибание и		не ме	нее	не ме	енее
1.2.	разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	7	4	10	5
	Наклон вперед		не ме	нее	не ме	енее
1.3.	из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	СМ	+1	+3	+2	+3
	Прыжок в длину с		не менее		не менее	
1.4.	места толчком двумя ногами	СМ	110	105	130	120
	2. H	ормативы специал	ьной физическо	й подготовки		
2.1.	Метание волана		не ме	нее	не ме	енее
2.1.	метание волана	M	3		5	4
2.2.	Бег на 10 м с	с не более		лее	не более	
2.2.	высокого старта	С	3,1	3,4	-	-
2.3.	Челночный бег 6х5 м	c	не более		не более	
2.3.	аслиочный ост оху м	C	-	-	15,6	15,8
	Прыжки через		не ме	енее	не менее	
2.4.	скакалку (за 30 с)	количество раз	40	35	-	-
	Прыжки через	количество раз	не ме	нее	не менее	
2.5.	скакалку (за 45 с)		-	-	75	65

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

№	Упражнения	Единица	Норм	атив		
Π/Π	у пражнения	измерения	юноши	девушки		
	1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 30 м	0	не бо	олее		
1.1.	вет на 30 м	c	6,0	6,2		
1.2.	Сгибание и разгибание рук	моницаатра раз	не ме	не менее		
1.2.	в упоре лежа на полу	количество раз	13	7		
	Наклон вперед из положения		не ме	менее		
1.3.	стоя на гимнастической	СМ	+4	+5		
	скамье (от уровня скамьи)		17	13		
1.4.	Прыжок в длину с места	СМ	не ме	енее		
1.4.	толчком двумя ногами	CM	140	130		
	2. Нормат	ивы специальной физ	ической подготовки			

2.1.	Челночный бег 6х5 м	_	не более		
2.1. челночн	челночный бег бхэ м	С	15,6	15,8	
	Поднимание туловища		не ме	енее	
2.2.	из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	32	28	
2.3.	Прыжки через скакалку	колинаство воз	не ме	енее	
2.3.	(3a 45 c)	количество раз	75	65	
	3.	/ровень спортивной к	валификации		
			спортивные разряды – «третий		
3.1.	Период обучения на этапе спор	тивной подготовки	юношеский спортивный разряд», «второй		
3.1.	(до трех лет	·)	юношеский спортивный разряд»,		
			«первый юношеский спортивный разряд»		
		спортивные разряды – «третий			
3.2.	Период обучения на этапе спор	тивной подготовки	спортивный раз		
3.2.	(свыше трех л	ет)	спортивный раз	вряд», «первый	
			спортивный разряд»		

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

No	Vирожноги <i>а</i>	Ениния измерения	Норма	ТИВ			
п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики	девочки			
	1. Норма	ативы общей физической по	ОДГОТОВКИ				
1.1.	Бег на 30 м		не бол	iee			
1.1.	Вет на 30 м	c	4,7	5,0			
1.2.	Бег на 2000 м	MHH C	не бол	iee			
1.2.	Вет на 2000 м	мин, с	8.10	10.0			
1.3.	Сгибание и разгибание рук в	колицаатра роз	не ме	нее			
1.5.	упоре лежа на полу	количество раз	36	15			
	Наклон вперед из положения		не ме	iee			
1.4.	стоя на гимнастической	СМ					
1.7.	скамье	CM	+11	+15			
	(от уровня скамьи)						
1.5.	Прыжок в длину с места	см	не менее				
1.5.	толчком двумя ногами	CM	215	180			
	2. Нормати	вы специальной физическої	й подготовки				
2.1.	Челночный бег 6х5 м		не более				
2.1.	челночный бег бхэ м	c	13,1	13,2			
2.2.	Прыжки на скакалке	конциостро роз	не менее				
2.2.	(3a 45 c)	количество раз	115	105			
	Поднимание туловища из		не менее				
2.3.	положения лежа на спине	количество раз	35	31			
(за 1 мин)							
	3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	Спортивн	ый разряд «кандидат в мас	тера спорта»				

IV. Рабочая программа по виду спорта «бадминтон»

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

Основная цель многолетнего тренировочного процесса — подготовить высококвалифицированных спортсменов, способных бороться за самые высокие места на республиканских и российских соревнованиях, пополнить составы сборных команд Республики Коми и Российской Федерации.

Этап начальной подготовки охватывает младший школьный возраст и переходит в следующий этап с началом спортивной специализации. На этом этапе на занятиях решаются следующие задачи:

- освоение занимающимися доступных знаний в области физической культуры и спорта;
- формирование необходимого основного фонда двигательных умений и навыков из отдельных видов спорта, закрепление и их совершенствование;
- содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости.

Подготовка детей на данном этапе характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживать интерес у детей при повторении заданий. На этом этапе не должны проводиться тренировочные занятия с большими физическими и психическими нагрузками, предполагающими применение однообразного, монотонного тренировочного материала.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) до двух лет.

Основными задачами на этом этапе являются обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся, дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой, создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в возрасте, оптимальном для каждого вида спорта.

Специализация имеет «многоборный», отнюдь не узконаправленный характер. Наряду с овладением основами техники избранного вида спорта и других физических упражнений особое внимание уделяется развитию тех физических качеств и формированию двигательных навыков, которые имеют важное значение для успешной специализации в избранном виде спорта.

Большие циклы тренировки характеризуются расширенным подготовительным периодом. Соревновательный период представлен как бы в свернутом виде.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше двух лет в избранном виде спорта приходится на период жизни спортсмена, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. На этом этапе тренировочный процесс приобретает ярко выраженную специфичность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специально подготовительных и соревновательных упражнений.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства совпадает с возрастом, благоприятным для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе главными задачами являются подготовка к соревнованиям и успешное участие в них. Поэтому по сравнению с предыдущими этапами тренировка приобретает еще более специализированную направленность. Спортсмен использует весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достигнуть наивысших результатов в соревнованиях. Объем и интенсивность высокого уровня. Все чаще используются тренировочных нагрузок достигают тренировочные занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах 10-15 более. Тренировочный процесс все достигает И индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсмена.

Теоретическая подготовка является элементом теоретических знаний. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной им форме. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий.

Основные темы и содержание материала на этапе начальной подготовки:

- 1. Раздел «Знания о физической культуре».
- 1.1. История физической культуры.

- 1.1.1. Правила и техника безопасности на занятиях и соревнованиях по бадминтону.
- 1.1.2. Физическая культура в современном обществе. Значение занятий физической культурой и бадминтона в частности.
- 1.1.3. История развития бадминтона. История зарождения бадминтона в мире, СССР и России.
 - 1.1.4. Олимпийское движение в бадминтоне.
 - 1.2. Базовые понятия физической культуры.
- 1.2.1. Основные термины и понятия в бадминтоне. Правильное отношение к бадминтону. Правила игры.
- 1.2.2. Техническая подготовка в бадминтоне. Основные технические приёмы игры в бадминтоне: способы держания (хватка) ракетки; стойки; подачи; удары; передвижения (стартовый шаг, остановка, шаг восстановления; начальный, стоп, возврат).
 - 2. Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности».
- 2.1. Физическая культура человека. Организация и проведение самостоятельных занятий по бадминтону.
- 2.1.1. Физическое развитие человека. Физическая подготовка бадминтониста, направленное развитие физических качеств. Упражнения для формирования правильной осанки и ее коррекции.
- 2.1.2. Распорядок дня и двигательный режим школьника. Влияние занятий бадминтоном на формирование положительных качеств личности. Комплекс упражнений утренней зарядки. Правильная последовательность выполнения упражнений.
- 2.1.3. Подготовка места для занятий по бадминтону, размеры игровой площадки, инвентарь (выбор ракетки, волана). Планирование занятий по бадминтону.
- 2.1.4. Выбор упражнений, составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультурных пауз.
 - 2.2. Оценка эффективности занятий по бадминтону.
- 2.2.1. Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по бадминтону. Ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности.
 - 2.2.2. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий.
 - 3. Раздел «Физическое совершенствование».
- 3.1. Техническая подготовка. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.
- 3.1.1. Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки.
- 3.1.2. Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные.
- 3.1.3. Подачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, плоская, короткая.
- 3.1.4. Удары: фронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; сброс на сетке; подставка.
- 3.1.5. Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, приставной; выпад, прыжок, бег. Упражнения специальной технической подготовки.
- 3.1.6. Удары: укороченные (сброс, подставка) выполняемые на сетке; добивание волана на сетке; прием короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию; нападающего удара.
- 3.1.7. Передвижения: по зонам площадки с выполнением ударов; передвижение обучающегося по площадке в три точки; передвижение обучающегося по площадке в четыре точки.
 - 3.2. Тактическая подготовка. Игра по правилам.
- 3.3. ОФП (комплекс обще-развивающих упражнений, игровая разминка, подвижные игры).

- 3.4. СФП (функциональная тренировка на подготовку наиболее важных в бадминтоне мышц туловища, ног, рук).
 - 3.5. Контрольные нормативы.
 - 3.5.1. Техника и порядок выполнения упражнений.
- 3.5.2. Челночный бег; бег на короткую дистанцию; бег на длинную дистанцию; наклон туловища вперёд; прыжок в длину с места; поднимание туловища; подтягивание или сгибание-разгибание рук.
- 3.5.3. Набивание (жонглирование) волана, кол-во раз; передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), перенося воланы в каждый угол площадки; выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали), кол-во раз; выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз; выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз; выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию площадки, кол-во раз.
 - 3.6. Турнир.

Основные темы и содержание материала на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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 психолого-физиологических показателей, характерных для игроков высокого класса.

- 1. Раздел «Знания о физической культуре».
- 1.1. История физической культуры.
- 1.1.1. Правила и техника безопасности на занятиях и соревнованиях по бадминтону.
- 1.1.2. Физическая культура в современном обществе. Значение занятий физической культурой и бадминтона в частности.
 - 1.2. Базовые понятия физической культуры.
- 1.2.1. Основные правила развития физических качеств на занятиях бадминтоном. Специальные упражнения для развития физических качеств в бадминтоне.
 - 1.2.2. Правильное отношение к бадминтону.
 - 1.3. Техническая подготовка в бадминтоне.
 - 1.3.1. Основные технические приёмы игры в бадминтоне:
 - стойки и удары;
- передвижения (стартовый шаг, остановка, шаг восстановления; начальный, стоп, возврат).
 - 2. Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности».
- 2.1. Физическая культура человека. Организация и проведение самостоятельных занятий по бадминтону.
- 2.1.1. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий бадминтоном. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств в бадминтоне с учетом индивидуальных особенностей физического развития.
- 2.1.2. Распорядок дня и двигательный режим школьника. Выбор упражнений, составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.
- 2.1.3. Подготовка места для занятий по бадминтону, размеры игровой площадки, инвентарь (выбор ракетки, волана). Планирование занятий по бадминтону.
- 2.1.4. Основные требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий балминтоном.
- 2.1.5. Подводящие и подготовительные упражнения в бадминтоне, необходимые для освоения двигательных качеств. Последовательное выполнение частей занятия.
 - 2.2. Оценка эффективности занятий по бадминтону.

- 2.2.1. Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по бадминтону. Правила самостоятельно тестировать физическую нагрузку в бадминтоне.
 - 2.2.2. Оценка основных технических приёмов игры.
 - 2.2.3. Способы выявления и устранения ошибок в бадминтоне.
 - 2.2.4. Изменение резервов организма и состояния здоровья.
 - 3. Раздел «Физическое совершенствование».
 - 3.1. Техническая подготовка.
 - Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью.
- 3.1.1. Способ держания ракетки: универсальный, для удара открытой и закрытой стороной ракетки.
- 3.1.2. Стойки игровые, при подаче и приеме: «Правосторонняя и левосторонняя; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные».
- 3.1.3. Подачи открытой и закрытой стороной ракетки: высоко-далекая, плоская, короткая.
 - 3.1.4. Приём с короткой и высокой подачи открытой и закрытой стороной ракетки.
- 3.1.4. Удары открытой и закрытой стороной ракетки: высоко-далекие, укороченные, короткие, полусмеш, смеш, связки.
- 3.1.5. Перемещения в стороны, вперёд и назад используя простой, приставной и крестный шаг, выпад, прыжок, бег. Упражнения специальной технической подготовки.
- 3.1.6. Приёмы вне игры: ловля и подъём волана открытой и закрытой стороной ракетки.
- 3.1.7. Передвижения: по зонам площадки с выполнением ударов; передвижение обучающегося по площадке в три точки; передвижение обучающегося по площадке в четыре точки.
 - 3.2. Тактическая подготовка.
 - 3.2.1. Повышение скорости обработки всех ударов, многоволанка.
 - 3.2.2. Игра на счёт с применением различных заданий
 - 3.2.3. Комбинации для одиночных, парных и смешанных игр.
 - 3.3.4. Изучение тактических действий в парах
- 3.3.5. Индивидуальные тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей стиля игры.
- 3.3. ОФП (игровая разминка, подвижные и спортивные игры по упрощённым правилам (баскетбол, флорбол, футбол, теннис), широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног, туловища, занятия другими видами спорта: легкая атлетика, плавание, спортивная гимнастика, акробатика).
- 3.4. СФП (функциональная тренировка, использование имитационных упражнений для совершенствования ударных движений, передвижений, применение тренажеров и приспособлений).
 - 3.5. Контрольные нормативы.
 - 3.5.1. Техника и порядок выполнения упражнений.
- 3.5.2. Бег 30 м. Прыжки через скакалку за 1 мин., (вариант 1). Челночный бег 6×5 м. Прыжок в длину с места. Метание волана. Сгибание-разгибание рук. Бег 400 м.
- 3.5.3. Оперативное мышление, игра «Тройка» (вариант 1). Быстрота реакции. Скорость одиночного движения (вариант 1). Скорость одиночных ударов за 1 мин., (вариант 1). Ловкость ударов за 1 мин., (вариант 1 и 2).
- 3.5.4. Набивание (жонглирование) волана. Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), перенося воланы в каждый угол площадки. Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали). Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов. Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов. Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию площадки. Выполнение атакующего удара «полусмеш» по прямой линии в среднюю зону площадки.
 - 3.6. Соревнования.

- 3.6.1. Турнир.
- 3.6.2. Первенство.
- 3.6.3. Этап малого Кубка РКоми.

Основные темы и содержание материала на этапе совершенствования спортивного мастерства.

- 1. Раздел «Знания о физической культуре».
- 1.1. История физической культуры.
- 1.1.1. Правила и техника безопасности на занятиях и соревнованиях по бадминтону.
- 1.1.2. Физическая культура в современном обществе. Значение занятий физической культурой и бадминтона в частности. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
 - 1.2. Базовые понятия физической культуры.
- 1.2.1. Основные правила развития физических качеств на занятиях бадминтоном. Специальные упражнения для развития физических качеств в бадминтоне.
 - 1.2.2. Правильное отношение к бадминтону.
- 1.3. Техника выполнения двигательного действия. Общие представления о пространственных, временных, динамических характеристиках движения. Двигательный навык. Особенности освоения двигательных действий.
 - 2. Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности».
- 2.1. Физическая культура человека. Организация и проведение самостоятельных занятий по бадминтону.
 - 2.1.1. Формирование положительных качеств личности на занятиях бадминтоном. Правила организации мест занятий бадминтоном.
 - 2.1.2. Правила планирования режима дня.
- 2.1.3. Правила организации при подготовке мест занятий бадминтоном в условиях спортивного зала и на открытой площадке.
- 2.1.4. Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий.
- 2.1.5. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; дыхательной гимнастики; гимнастики для глаз с учетом особенностей физического развития.
 - 2.2. Оценка эффективности занятий по бадминтону.
- 2.2.1. Анализ и оценка техники освоения двигательного действия по методу сличения его с эталоном.
- 2.2.2. Ведение дневника самоконтроля с оценкой динамики изменения показателей физического развития физической подготовки и техники выполнения двигательного действия.
 - 2.2.3. Графическое изображение двигательного действия.
 - 3. Раздел «Физическое совершенствование».
 - 3.1. Техническая подготовка.
 - Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью.
- 3.1.1. Подачи открытой и закрытой стороной ракетки: высоко-далекая, плоская, короткая.
 - 3.1.2. Приём с короткой и высокой подачи открытой и закрытой стороной ракетки.
- 3.1.3. Удары открытой и закрытой стороной ракетки на сетке: подставки, подъёмы, убить на сетке, переводы, толчки.
- 3.1.4. Удары открытой и закрытой стороной ракетки в средней зоне площадки: плоские, короткие, высокие.
- 3.1.5. Удары открытой стороной ракетки в защите на задней линии: укороченные и быстрые укороченные.
- 3.1.6. Удары закрытой стороной ракетки на задней линии: укороченные, короткие, высоко-далёкие.
- 3.1.7. Перемещения в средней зоне площадки при имитации удара слева, справа, работа ног игрока.

- 3.1.8. Удары открытой стороной ракетки на задней линии: «полусмеш», «смеш». Упражнения специальной технической подготовки.
 - 3.1.9. Связка ударов: подъёма и укороченного.
- 3.1.10. Передвижения в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой и закрытой стороной ракетки.
 - 3.2. Тактическая подготовка.
 - 3.2.1. Совершенствование тактических действий в парах.
 - 3.2.2. Тренировочные игры с тактической установкой тренера.
- 3.2.3. Составление тактических планов одиночных и парных игр с конкретными противниками разных стилей.
 - 3.3. ОФП
 - игровая разминка;
- занятия другими видами спорта, направленные на избирательное развитие подвижности в суставах и растягивание мышц (баскетбол, флорбол, теннис, футбол, плавание, легкая атлетика, акробатика)
- 3.4. СФП (функциональная тренировка, широкие комплексы упражнений с отягощениями и тренажерами, широкий комплекс имитационных упражнений с утяжелениями и без них).

При выполнении всех упражнений фиксируется количество движений или перемещений, выполняемых в отведенное во время и результат сопоставляется с предыдущими показателями индивидуально для каждого занимающегося.

- 3.5. Контрольные нормативы.
- 3.5.1. Техника и порядок выполнения упражнений.
- 3.5.2. Бег 30 м. Прыжки через скакалку за 1 мин., (вариант 2). Челночный бег 6×5 м. Прыжок в длину с места. Метание волана. Сгибание-разгибание рук. Бег 400 м.
- 3.5.3. Оперативное мышление, игра «Тройка» (вариант 2). Быстрота реакции. Скорость одиночного движения (вариант 2). Скорость одиночных ударов за 1 мин., (вариант 2). Ловкость ударов за 1 мин., (вариант 3).
- 3.5.4. Набивание (жонглирование) волана. Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), перенося воланы в каждый угол площадки. Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали). Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов. Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов. Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию площадки. Выполнение укороченного удара по прямой линии в переднюю зону площадки. Выполнение высокого удара по прямой линии в заднюю зону площадки. Выполнение атакующего удара «смеш» по прямой линии в среднюю зону площадки.
 - 3.6. Соревнования.
 - 3.6.1. Турнир.
 - 3.6.2. Первенство.
 - 3.6.3. Этап малого Кубка РКоми.
 - 3.6.4. Этап СЗФО.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям бадминтоном и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий:

Словесные методы создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели тренер использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у воспитанников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Учебный процесс предполагает **индивидуальную**, фронтальную, групповую, поточную форму учебных занятий.

В процессе занятий по **общей физической подготовке** используются средства, в основном знакомые детям по урокам физической культуры. Целесообразно периодически выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением детей технике и тактике игры в бадминтон. Кроме средств бадминтона, составной его частью являются специальные упражнения (подготовительные), играющие важную роль в обучении.

На начальном этапе спортивной подготовки дети изучают технику игры и методику обучения основным приёмам игры. Знакомятся с организацией и проведением соревнований, правилами игры.

На тренировочном этапе спортивной подготовки изучаются более сложные приёмы игры, индивидуальная тактика, методика воспитания физических качеств бадминтониста. На практике осваиваются упражнения по общей и специальной физической подготовке и методика преподавания игры.

Физическая подготовленность характеризуется возможностями функциональных систем организма спортсмена, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность, а также уровнем развития основных физических качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости.

Средствами общей физической подготовки являются:

Спортивные игры – разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки.

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, 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 на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; 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, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.

Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажёрах.

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

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

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием волана.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, воланов и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание волана, гранаты, копья, диска, толкание ядра.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время.

Специальная подготовленность характеризуется уровнем развития физических качеств, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта (спортивной дисциплине).

Упражнениями, направленными на специальную физическую подготовку, являются:

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

- 2. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения удара. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация удара с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему волану (без опорном положение: разножкой, блокирующим шагом, толчком двух ног, с места). Метание волана через сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.
- 3. Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты.
- 4. Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Общая и специальная техническая подготовка. Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности.

Задачами общей технической подготовки являются:

- -увеличение (или восстановление) диапазона двигательных умений и навыков, являющихся предпосылкой для формирования навыков в избранном виде спорта;
- -овладение техникой упражнений, применяемых в качестве средств общефизической подготовки.

Специальная техническая подготовка направлена на овладение техникой движений в избранном виде.

Задачами специальной технической подготовки являются:

- -сформировать знания о технике спортивных действий;
- -разработать индивидуальные формы техники движений, наиболее полно соответствующие возможностям спортсмена;
- -сформировать умения и навыки, необходимые для успешного участия в соревнованиях;
- преобразовать и обновить формы техники (в той мере, в какой это продиктовано закономерностями спортивно-тактического совершенствования);
 - -сформировать новые варианты спортивной техники, не применявшиеся ранее.

Многолетний процесс технической подготовки спортсмена можно подразделить на 3 сталии:

- стадию базовой технической подготовки;
- стадию углубленного технического совершенствования и достижение высшего спортивно-технического мастерства;
 - стадию сохранения спортивно-технического мастерства.

Основные темы и содержание технического материала на этапе начальной подготовки.

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

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

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

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

Основные темы и содержание технического материала на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

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

Повышение скорости обработки всех ударов, многоволанка.

Повышение скорости передвижений и выполнения всех ударов.

Отработка ударов на площадке, тренировка подач и их приема.

Изучение технико-тактических действий в парах.

Основные темы и содержание технического материала на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Контрольная проверка уровня подготовленности по нормативам 5-го года обучения тренировочной группы.

Работа над повышением точности, стабильности и быстроты ударов.

Совершенствование ударов на площадке, комбинаций, подач и их приема.

Совершенствование технико-тактических действий в парах.

Тренировочные игры с технико-тактической установкой тренера.

Тактическая подготовка спортсмена направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде. Различают индивидуальную, групповую и командную тактику. Тактика может быть также пассивной, активной и комбинированной (смешанной).

Выделяют 4 тактические формы ведения соревновательной борьбы:

Тактика рекордов.

Тактика выигрыша соревнований независимо от показанного результата.

Тактика выигрыша соревнований с высоким результатом.

Тактика выхода в очередной этап состязаний.

В процессе тактической подготовки решаются следующие основные задачи:

- 1. Приобретение спортсменом знаний по спортивной тактике (о её эффективных формах, тенденциях развития в виде спорта).
- 2. Сбор информации о соперниках, условиях предстоящих состязаний, о режиме соревнований, социально-психологической атмосфере в этом регионе и разработка тактического плана выступления спортсмена на соревновании.
- 3. Освоение и совершенствование тактических приёмов ведения соревновательной борьбы.
- 4. Формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, предвидения тактических замыслов противника, результатов его и своих действий,

быстроты переключения от одних тактических действий на другие в зависимости от конкретной обстановки состязаний и действий противника.

5.Овладение приёмами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений.

6.Знание тактики является основой творческого мышления при решении индивидуальных и коллективных задач. Спортсмен должен знать: правила соревнований, особенности их судейства и проведения; условия соревнований и своих противников; основы тактических действий в спорте, их зависимость от физической, технической и волевой подготовленности; главные особенности тактики своего вида спорта и др.

Основные темы и содержание тактического материала на этапе начальной подготовки. Спортсмены групп начальной подготовки 2-го года обучения принимают участие в соревнованиях.

Основные темы и содержание тактического материала на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Индивидуализация стиля игры в зависимости от особенностей физического развития, психолого-физилогических показателей и склонностей спортсменов.

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.

Основные темы и содержание тактического материала на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Индивидуализация технико-тактической подготовки на основе личностных особенностей развития физических качеств, координационных возможностей, психологофизиологических показателей, уровня спортивно- технического мастерства и умений.

Составление индивидуальных планов подготовки.

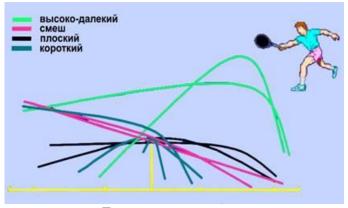
Совершенствование технико-тактических действий в парах.

Тренировочные игры с технико-тактической установкой тренера. Составление тактических планов одиночных и парных игр с конкретными противниками разных стилей.

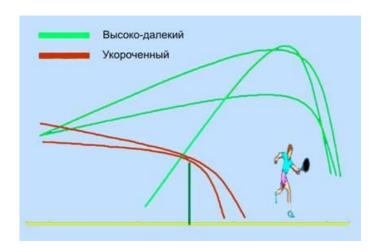
Участие в соревнованиях.

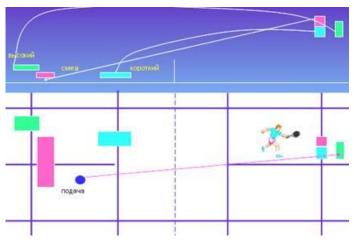
На этапе совершенствования спортивного мастерства идет процесс активного развития физических качеств и повышение технико-тактического мастерства спортсменов, что требует особенно тщательного контроля.

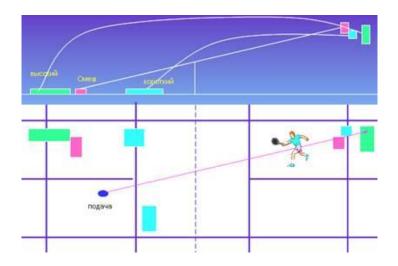
Схематичный показ основных ударов в бадминтоне и система упражнений технической подготовки для 11-15 лет:

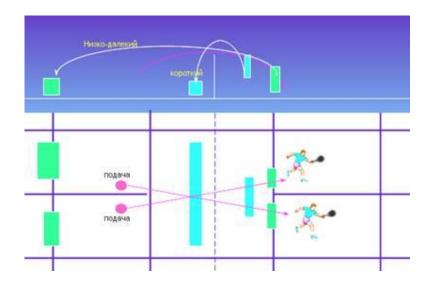


Траектория полёта волана

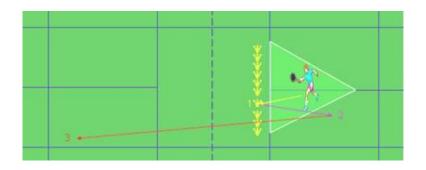




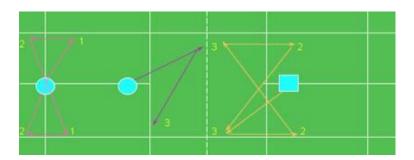




Передвижения по площадке



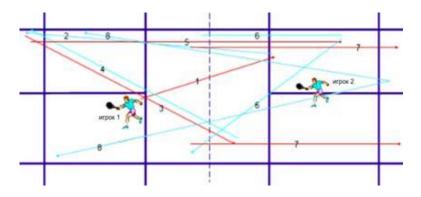
- 1. Расставляются 10 воланов в передней зоне площадки.
 - 2. Игрок в глубоком выпаде берет волан (1).
 - 3. Бросает его вверх-назад (2).
 - 4. Мощный скок назад и выполняет «смеш» (3).
- 5. Выполняются из разных мест площадки высокий, короткий, плоский.
 - 6. Темп выполнения упражнения 10 ударов за 25 секунд.



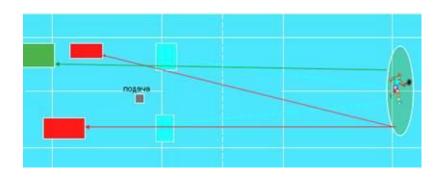
Перемещение в парах с ударом:

- 1 плоский;
- 2 «смеш»;
- 3 добивание волана на сетке.

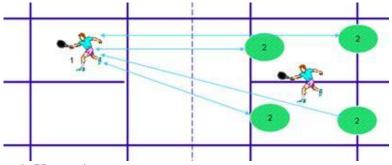
Тактические действия для подготовки учащихся 15-16 лет:



Игрок 1 выполняет короткую подачу (1).
Игрок 2 выполняет прием подачи в задний левый угол (2)
Игрок 1 — диагональ в правый передний угол (3).
Игрок 2 — откидка в левый задний угол (4).
Игрок 1 — «смеш» по прямой (5).
Игрок 2 — защита на сетку по прямой или диагонали (6).
Игрок 1 — откидка в заднюю часть площадки (7).
Игрок 2 — «смеш» за выигрыш очка (8).
Игрок 1 выполняет защиту.



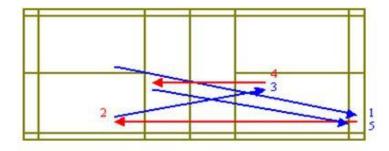
- 1. Подача высокая / первый игрок / второй игрок.
- 2. Короткий 1, 2 удары поочередно в левую / правую половину.
 - 3. Быстрый далекий в левый задний угол.
- 4. Мощный «смеш» в левую / правую половину поля произвольно.
 - 5. Первый игрок играет высоко-далекий. Защита произвольно.



- 1. Игрок 1 выполняет защиту плоскими и высокими в среднюю часть площадки.
- 2. Игроки 2 выполняют «смеш» и плоский в одну половину поля, каждый игрок (2) имеет волан и при потере вводит в игру новый.
 - 3. Упражнение выполняется без пауз 5-10 минут.

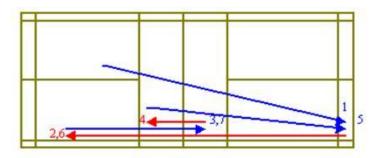
Схематический показ упражнений для технико-тактической подготовки 15-16 лет:

Комбинации в бадминтоне



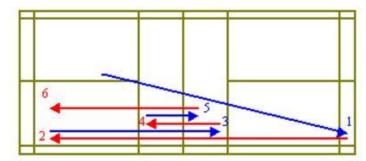
- 1 игрок выполняет высоко-далекую подачу;
- 2 игрок выполняет укороченный удар по прямой;
 - 3 игрок отбрасывает в левый угол площадки;
- 4 игрок выполняет укороченный удар по прямой;
 - 5 игрок отбрасывает в левый угол площадки;

Комбинация состоит из 3 серий по 10-20 ударов, отдых между сериями 3-5 мин.

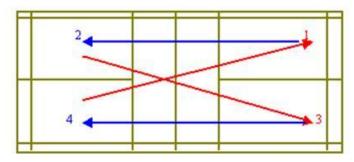


- 1, 5 игрок выполняет высоко-далекую подачу;
- 2, 6 игрок выполняет атакующий удар «смеш» по прямой;
- 3 игрок выполняет защиту на сетку по линии площадки;
 - 4 игрок выполняет подставку на сетку;
 - 7 игрок отбрасывает в левый угол площадки;

Комбинация повторяется 10 раз по 3 подхода, между подходами отдых 3-5 минут.

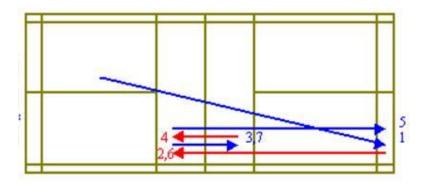


- 1 игрок выполняет высоко-далекую подачу;
- 2, 6 игрок выполняет высоко-далёкий удар по линии;
 - 3 игрок выполняет укороченный удар на сетку;
 - 4 игрок выполняет подставку на сетку;
 - 5 игрок выполняет подставку на сетку;
- 7 игрок отбрасывает по прямой на заднюю линию площадки; Комбинация повторяется 10 раз по 3 подхода, между подходами отдых 3–5 минут.



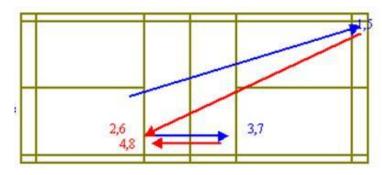
- 1 игрок выполняет высоко-далекую подачу;
- 2 игрок выполняет высоко-далёкий удар по линии;
- 3 игрок выполняет высоко-далёкий удар по диагонали;
 - 4 игрок выполняет высоко-далёкий удар по линии;

Комбинация повторяется 10 раз по 3 подхода, между подходами отдых 3-5 минут.



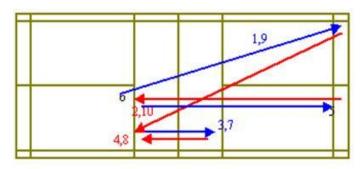
- 1 игрок выполняет высоко-далекую подачу;
- 2, 6 игрок выполняет укороченный удар под сетку;
 - 3, 7 игрок выполняет подставку на сетке;
 - 4 игрок выполняет подставку на сетке;
 - 5 игрок выполняет отброс на заднюю линию;

Комбинация повторяется 10 раз по 3 подхода, между подходами отдых 3-5 минут.



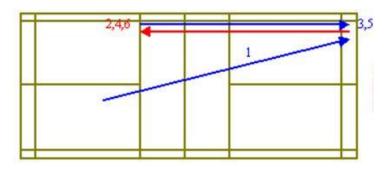
- 1 игрок выполняет высоко-далекую подачу;
- 2, 6 игрок выполняет укороченный удар под сетку по диагонали;
 - 3, 7 игрок выполняет подставку на сетке;
 - 4, 8 игрок выполняет подставку на сетке;
- 5 игрок выполняет отброс на заднюю линию по диагонали;

Комбинация повторяется 10 раз по 3 подхода, между подходами отдых 3-5 минут.



- 1 игрок выполняет высоко-далекую подачу;
- 2, 6 игрок выполняет укороченный удар под сетку по диагонали;
 - 3, 7 игрок выполняет подставку на сетке;
 - 4, 8 игрок выполняет подставку на сетке;
- 5 игрок выполняет отброс на заднюю линию по диагонали;

Комбинация повторяется 10 раз по 3 подхода, между подходами отдых 3-5 минут.



- 1 игрок выполняет высоко-далекую подачу;
- 2, 4, 6 игрок выполняет укороченный удар под сетку по диагонали;
 - 3, 5 игрок выполняет отброс на заднюю линию по прямой;

Комбинация повторяется 10 раз по 3 подхода, между подходами отдых 3–5 минут.

Критериями технического мастерства являются:

- объём техники общее число технических приёмов, которые умеет выполнять спортсмен;
 - разносторонность техники степень разнообразия технических приемов.
- Эффективность владения спортивной техникой характеризуется степенью близости техники спортивного действия к индивидуально оптимальному варианту.

Конечным нормативом в оценке уровня технико-тактического мастерства спортсмена являются достижение им запланированных результатов на соревнованиях, дающих право на включение в число кандидатов в сборную команду России.

Для обеспечения эффективного управления подготовкой спортсмена на этапе совершенствования спортивного мастерства разрабатываются индивидуальные тренировочные программы, раскрывающие направленность, содержание, порядок, последовательность и сроки осуществления тренировочных и вне тренировочных заданий, связанных с достижением индивидуальных целей спортивной подготовки в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки.

Разработка индивидуальных тренировочных программ заключается в следующем:

- -Анализ данных, необходимых для составления тренировочной программы;
- -Определение периода реализации тренировочной программы (в соответствии с индивидуальным планом);
- -Определение направленности и задач реализации тренировочной программы (в соответствии с индивидуальным планом);
- -Выбор оптимального варианта структуры тренировочного процесса в соответствии с периодом реализации тренировочной программы;

- -Определение состава тренировочных средств и режима тренировочной работы;
- -Подбор комплекса восстановительных средств и распределение их в соответствии с периодом реализации тренировочной программы;
- -Определение сроков и методов контроля (в соответствии с индивидуальным планом).

При построении индивидуальных тренировочных программ рекомендуется ориентироваться на задачи тренировочного процесса по основным разделам подготовки и нормативные требования настоящей Программы.

4.2.Учебно-тематический план

Этап спортив ной подгото вки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведе ния	Краткое содержание
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябр ь	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.
Этап начальн ой подгото вки	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	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных

	основы судейства. Правила вида			соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании.
	спорта			Организационная работа по подготовке
	Спорта			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			Расписание учебно-тренировочного и учебного
	питание	≈ 14/20	август	процесса. Роль питания в жизнедеятельности.
	обучающихся			Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и			Правила эксплуатации и безопасного
	спортивный	- 14/20	ноябрь-	использования оборудования и спортивного
	инвентарь по	≈ 14/20	май	инвентаря.
	виду спорта			-
	Всего на учебно-			
	тренировочном			
	этапе до трех	≈ 600/960		
	лет обучения/	000/200		
	свыше трех лет			
	обучения:			
	Роль и место			Физическая культура и спорт как социальные
	физической			феномены. Спорт – явление культурной жизни.
	культуры в	$\approx 70/107$	сентябр	Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание
	формировании		Ь	
	личностных			волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	качеств История			Зарождение олимпийского движения.
	возникновения			Возрождение олимпийской идеи.
	олимпийского	≈ 70/107	октябрь	Международный Олимпийский комитет
	движения			(МОК).
				Расписание учебно-тренировочного и учебного
	Режим дня и	≈ 70/107	********	процесса. Роль питания в подготовке
	питание	~ 70/107	ноябрь	обучающихся к спортивным соревнованиям.
	обучающихся			Рациональное, сбалансированное питание.
Учебно-				Спортивная физиология. Классификация
трениро	Физиологические			различных видов мышечной деятельности.
-вочный	основы	≈ 70/107	декабрь	Физиологическая характеристика состояний
этап	физической		7,1	организма при спортивной деятельности.
(этап	культуры			Физиологические механизмы развития
спортив	Учет			ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ.
ной специал	соревновательно			Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы
изации)	й деятельности,	≈ 70/107	январь	спортивных соревнований.
пэшции)	самоанализ	70/10/	инварь	спортивных соровновании.
	обучающегося			
	Теоретические			Понятийность. Спортивная техника и тактика.
	основы технико-			Двигательные представления. Методика
	тактической	~ 70/107	.	обучения. Метод использования слова. Значение
	подготовки.	≈ 70/107	май	рациональной техники в достижении высокого
	Основы техники			спортивного результата.
	вида спорта			
			сентябр	Характеристика психологической подготовки.
	Психологическая	≈ 60/106	ь-	Общая психологическая подготовка. Базовые
	подготовка		апрель	волевые качества личности. Системные волевые
	Оборудования		•	Качества личности
	Оборудование,			Классификация спортивного инвентаря и
	спортивный инвентарь и	≈ 60/106	декабрь-	экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка
	экипировка по	~ 00/100	май	инвентаря и экипировки к спортивным
	виду спорта			соревнованиям.
				Деление участников по возрасту и полу. Права и
	Правила вида	≈ 60/106	декабрь-	обязанности участников спортивных
	спорта	22.200	май	соревнований. Правила поведения при участии в
	İ	l	l	1 Indiana incompanion input j incomin in

				спортивных соревнованиях.
	Всего на этапе совершенствова ния спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябр ь	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. Перетренированн ость/ недотренированн ость	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Этап соверше	Учет соревновательно й 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.
н- ствован ия спортив ного мастерс	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.
тва	Подготовка обучающегося как многокомпонент ный 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.
	Восстановительн ые средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебнотренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медикобиологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «бадминтон» основаны на особенностях вида спорта «бадминтон» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных

программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «бадминтон», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «бадминтон» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «бадминтон» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Материально-технические условия реализации Программы.

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

- -наличие игрового зала;
- -наличие тренировочного спортивного зала;
- -наличие тренажерного зала;
- -наличие раздевалок, душевых;
- -наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурноспортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях";
- -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.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
-----------------	--------------	-------------------	-----------------------

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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование.

				Этапы спортивной подготовки					
№ п/п	Наименование	Единица	Расчетная	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочн ый этап (этап спортивной специализаци и)		совершенствов ания спортивного	
		измерения	единица	количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)
1.	Волан для бадминтона (перьевой)	штук	на обучающегося	ı	-	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	комплект	на обучающегося	-	-	24	12	36	12

Обеспечение спортивной экипировкой.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

No	Наименование	Единица	Расчетная	Этапы спортивной подготовки
----	--------------	---------	-----------	-----------------------------

п/п		измерения	единица	начал	Учебно- Этап тренировочный этап одготовки (этап спортивно специализации)		ровочный этап портивной	Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на обучающегося	-	1	1	1	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на обучающегося	-	1	1	1	1	1
3.	Кроссовки для спортивного зала	пар	на обучающегося	_	-	1	1	1	1
4.	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Фиксаторы для голеностопа	комплект	на обучающегося	_	-	-	-	1	1
6.	Фиксаторы коленных суставов	комплект	на обучающегося	-	ı	ı	-	1	1
7.	Фиксаторы локтевых суставов	комплект	на обучающегося	-	I	ı	1	1	1
8.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
9.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
10.	Чехол на ракетку (сумка-чехол)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки, обеспечиваются за счет средств бюджета МУДО «Удорская СШ». Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование, обеспечивается за счет средств родителей обучающихся на добровольной основе.

Кадровые условия реализации Программы:

- для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "бадминтон", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);
- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренерпреподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н, профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н;

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей спортивной организации. С целью профессионального роста и непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей должно осуществляться:
- -дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года;
 - -профессиональная переподготовка;
 - -формирование профессиональных навыков через наставничество;
 - -стажировка;
 - -использование современных дистанционных образовательных технологий;
- -участие в тренингах, конференциях, мастер-классах, круглых столах, квестах; деловых играх, семинарах;
- -длительное обучение специалистов в образовательной организации дополнительного профессионального образования для углубленного изучения актуальных проблем в области физической культуры и спорта;
 - -самостоятельное обучение;
 - -проведение открытых учебно-тренировочных занятий;
- -реализация индивидуальных программ профессионального развития (согласно теме самообразования).

Педагогические работники направляются организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа директора спортивной школы.

Информационно-методические условия реализации Программы

- 1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. Киев: Олимпийская литература, 2005. 303 с.
- 2. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. М.: Физическая культура, 2008. 146 с.
- 3. Курысь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. М.: Советский спорт, 2004. 264 с., ил.
- 4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. 5-е изд., испр. и доп. М.: Советский спорт, 2010. 340 с.: ил.
- 5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. М.: Советский спорт, 2005. 820 с
- 6. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. М.: «ВНИИФК», 2007. 199 с.
- 7. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.
- 8. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. М.: Олимпия Пресс, 2007.-272 с.
- 9. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. 3-е изд., испр. М.: Советский спорт, 2007.
- 10. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. М.: Советский спорт, 2005.
- 11. Федеральный закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 02.07.2013 г.).
 - 12. Галицкий А. Азбука бадминтона: учебное пособие М.: ФиС, 1987.
- 13. Горячев А.П., Ивашин А.А. Бадминтон примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ.- Московская городская федерация бадминтона.- М.: Советский спорт, 2010.

Интернет-ресурсы:

http://www. badm.ru - OCOO «Национальная федерация бадминтона России»

http://www.bwfbadminton.org – Мировая федерация бадминтона

http://www.badmintoneurope.org – Бадминтонный Европейский союз

http://www.tournamentsoftware.com – база данных соревнований календаря Мировой федерации бадминтона

http://www.minsport.gov.ru – Министерство спорта РФ

http://www.olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России

http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский Комитет

Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: http://lib.sportedu.ru/press/.

Годовой учебно-тренировочный план

				Этапі	ы и годы сі	портивно	й подгот	ОВКИ		
		Этап начальной			Учебно-тренировочный этап (этап				Этап	
		ПО	подготовки		C	спортивной специализации)				соверше нство-
		До года	Свыш	е года	До дву	х лет	Сві	ыше двух	к лет	вания спортив ного мастерс тва
№ п/п	D	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
	Виды спортивной подготовки и			Недел	ьная прод	олжитель	ьность в	насах		
	иные	6	8	8	10	12	14	16	18	20
	мероприятия				альная про о-трениров					
		2	2	2	3	3	3	3	3	4
					Наполн	яемость і	групп			
		14	14	14	12	12	12	12	12	6
1.	Общая физическая подготовка	97	120	110	115	125	145	140	130	120
2.	Специальная физическая подготовка	56	70	80	80	115	130	145	160	150
3.	Участие в спортивных соревнования х	4	6	8	15	20	35	40	55	140
4.	Техническая подготовка	99	145	143	175	204	228	260	331	230
5.	Тактическая, теоретическа я, психологичес кая подготовка	36	45	45	60	70	80	100	110	150
6.	Инструкторс кая и судейская практика	10	20	20	60	70	80	117	115	190
7.	Медицинские , медико- биологически е, восстановите льные мероприятия, тестирование и контроль	10	10	10	15	20	30	30	35	60
	ее количество асов в год	312	416	416	520	624	728	832	936	1040

Календарный план воспитательной работы

	Направление работы	Мероприятия	Сроки
<u> п/п</u>			проведени
1.	Профориентационная дея	гельность	
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:	В течение года
		 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 	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:	В течение года
		 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	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий,	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:	В течени года
	направленных на формирование здорового образа жизни	 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 	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:	В течение года
		 формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебнотренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета) 	

2.1	Таарашизаная на протория	Городи, водроми диодили домограния с	D жананна
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с	В течение
	(воспитание патриотизма,	приглашением именитых спортсменов, тренеров и	года
	чувства ответственности	ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия,	
		определяемые организацией, реализующей дополнительную	
	свой край, свою Родину,	образовательную программу спортивной подготовки	
	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)		
3.2.	Практическая подготовка	Участие в:	В течение
	(участие в физкультурных	- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях,	года
	мероприятиях и	спортивных соревнованиях, в том числе в парадах,	
	спортивных соревнованиях	церемониях открытия (закрытия), награждения на	
	и иных мероприятиях)	указанных мероприятиях;	
		- тематических физкультурно-спортивных праздниках,	
		организуемых в том числе организацией, реализующей	
		дополнительные образовательные программы спортивной	
		подготовки	
		подготовки	
4.	Развитие творческого мы	шления	
4.1.	Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы, показательные выступления	В течение
	(формирование умений и	для обучающихся, направленные на:	года
	навыков, способствующих	- формирование умений и навыков, способствующих	
	достижению спортивных	достижению спортивных результатов;	
	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 	
		- расширение оощего кругозора юных спортеменов	

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

Этап СП	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
	1 .Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1 -2 раза в год
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Тренер-преподаватель	1 раз в год
Этап	3. Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»		Тренер-преподаватель	1 раз год
начальной подготовки	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Тренер-преподаватель	1 раз в год
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Тренер-преподаватель	1 раз в год
	6. Семинар для тренеров- преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Инструктор-методист	1 раз в год
	1 .Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1 -2 раза в год
Тренирово	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Тренер-преподаватель	1 раз в год
чный этап	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Тренер-преподаватель	1 раз в год
	5. Семинар для тренеров- преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Инструктор-методист	1 раз в год
Этап совершенс твования	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Тренер-преподаватель	1 раз в год

спортивног	2. Семинар для	«Виды нарушений		
О	тренеров-	антидопинговых правил».		
мастерства	преподавателей	«Процедура допинг - контроля». «Подача запроса на ТИ». «Система АДАМС»	Инструктор-методист	1 раз в год