



Общество с ограниченной ответственностью Спортивный центр «СКАЛА»

(ООО Спортивный центр «Скала»)

167000, г. Сыктывкар, ул. В. Савина ул., д. 81, Сыктывкар Тел. 8 (8212) 228-000, 22-65-65; e-mail: sc.skala@yandex.ru; <http://scskala.ru>

ОКПО 1051100545759; ОГРН 1131101006574; ИНН/КПП
1101122896/110101001

Утверждена

приказом генерального директора

ООО Спортивный центр «Скала»

от 22 мая 2023 года

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Бадминтон»

Программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта
«Бадминтон»

(Приказ Минспорта России от 31 октября 2022 года №880)

Срок реализации программы:

этап начальной подготовки – 2 года

тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

спортивно-оздоровительный этап – не ограничивается

Сыктывкар

2023

I. 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. Программа разработана на основе: - Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ (с изменениями дополнениями); - Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями); - Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» (утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31 октября 2022 г. № 880). - Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» (утверждена приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 г. № 1114).

2. Целью Программы является образовательная деятельность, направленная на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся, посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования для достижения спортивных результатов уровня сборных команд города Москвы и РФ на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по бадминтону осуществляется на следующих этапах:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочном;
- совершенствования спортивного мастерства;
- высшего спортивного мастерства.
- спортивно-оздоровительный этап

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки.

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

Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1
Спортивно-оздоровительный этап	не ограничивается	От 4	15

4. Объем Программы.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебнотренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	10 - 14	14 - 18	20 - 24	24 - 32
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	520 - 728	728 - 936	1040 - 1248	1248 - 1664

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

Основными формами и средствами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного

			спортивной специализации)	мастерства	мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Объем соревновательной деятельности

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся – это соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям 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.

Учреждение, реализующее дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающихся на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений об официальных спортивных соревнованиях.

6. Годовой учебно-тренировочный план

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

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	28-37	28-37	18-24	14-20	12-16	10-14
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14-18	14-18	17-21	15-20	15-20	13-17
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	4-6	8-15	15-20
4.	Техническая подготовка (%)	32-42	32-42	32-42	30-42	25-30	20-25

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8-11	8-11	10-14	11-15	11-15	13-17
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	3-5	4-6	10-14	12-16	17-23	17-23
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	4-6

Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Самостоятельная подготовка, ее продолжительность может составлять 10% -20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом учреждения.

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

7.Календарный план воспитательной работы.

Основные направления воспитательной работы спортивной школы:

Здоровье:

- защита, сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся;
- организация просветительской работы с обучающимися, родителями и тренерами-преподавателями;
- сотрудничество с работниками диспансеров.

Нравственность:

- воспитание у обучающихся ценностного отношения к себе и другим людям, понимания смысла человеческого существования;
- воспитание стремления к самосовершенствованию;
- воспитание эмоционально-волевых качеств.

Семья:

- просвещение семьи и сотрудничество с родителями;
- совместное проведение досуга.

Общение:

- передача подросткам опыта социального общения

8. Антидопинговые мероприятия.

Антидопинговое обеспечение – проведение мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами:

-Приказ Минспорта РФ от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»; -Акт об антидопинговых правах спортсменов (принято исполнительным комитетом ВАДА 07.11.2019);

-Всемирный антидопинговый кодекс. Международный стандарт. Список запрещенных субстанций и методов (запрещенный список);

-Всемирный антидопинговый кодекс. Международный стандарт по терапевтическому использованию.

Этап начальной подготовки –

Общие знания об антидопинговых правилах

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – О последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся.

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства -
Процедурные правила Допинг-контроля.

9. Планы инструкторской и судейской практики.

1.сОвладение принятой терминологией

2 Самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП

3 Дать правильную оценку (в баллах) за выполнение упражнений в процессе проведения контрольных занятий или соревнований

4 Оказывать помощь спортсменам при изучении различных технических элементов в младшей или своей группе

5 Знать правила подачи заявки на соревнования

6 Знание правил соревнований, привлечение к судейству в роли судьи, секретаря

7 Умение организовать и провести школьные соревнования, умение составить протокол соревнований

8 Участие в судействе соревнований среди спортсменов младших разрядов

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая старших спортсменов к организации учебно-тренировочных занятий с младшими обучающимися. Обучающиеся на определенном этапе обучения должны уметь самостоятельно провести занятие с группами начальной подготовки, уметь давать правильную оценку в баллах) за выполнение упражнения в процессе проведения контрольных тренировочных занятий или соревнований, а на следующем этапе – самостоятельно организовывать соревнования для начинающих.

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

Для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «бадминтон».

Обучающиеся, допущенные по медицинским показаниям к спортивной подготовке, в обязательном порядке должны: - проходить 1 - 2 раза в год углубленное медицинское обследование во врачебно-физкультурном диспансере (или ином специализированном медицинском учреждении) и получать медицинский допуск к учебнотренировочным занятиям; - проходить медицинское освидетельствование врачебно-физкультурного диспансера и получать медицинский допуск к каждому соревнованию, согласно Регламента проведения спортивного мероприятия;

- соблюдать санитарно-гигиенические требования к питанию, режиму дня, местам для тренировок, одежде и обуви;

- соблюдать антидопинговые законы и предписания.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма молодых спортсменов. На учебно-тренировочном этапе при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться 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.

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки: -изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «бадминтон»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; -получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бадминтон» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля; овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бадминтон»; изучить антидопинговые правила; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации начиная с четвертого года; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства: повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бадминтон»; выполнить план индивидуальной подготовки; закрепить и углубить знания антидопинговых правил; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; продемонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях; показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований; получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства: совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; выполнить план индивидуальной подготовки; знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже

уровня всероссийских спортивных соревнований; показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года; достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации; демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

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

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общефизической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Метание волана	м	не менее		не менее	
			3		5	4
2.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			3,1	3,4	-	-
2.3.	Челночный бег 6x5 м	с	не более		не более	
			-	-	15,6	15,8
2.4.	Прыжки через скакалку (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			40	35	-	-
2.5.	Прыжки через скакалку (за 45 с)	количество раз	не менее		не менее	
			-	-	75	65

Нормативы общей физической 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"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 6x5 м	с	не более	
			15,6	15,8
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2.3.	Прыжки через скакалку (за 45 с)	количество раз	не менее	
			75	65
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"	

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

N	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки

п/п				
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 6х5 м	с	не более	
			13,1	13,2
2.2.	Прыжки на скакалке (за 45 с)	количество раз	не менее	
			115	105
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				

2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			13,0	13,1
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	34
2.3.	Прыжки на скакалке (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			125	115
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

IV. Рабочая программа по виду спорта

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки. Спортивная подготовка – многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания занимающихся.

Успешное решение учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении трех групп принципов:

1) общие - воспитание в процессе учебно-тренировочных занятий активной жизненной позиции, трудолюбия, старательности и доброжелательности, сознательности и активности (формирование стойкого интереса к занятиям, сознательного контроля и анализа своих действий, творческого отношения, инициативности и самостоятельности), доступности и индивидуализации (учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха), наглядности (создание правильного представления (наглядного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия), прочности и прогрессирования (достаточное количество повторений, регулярное возвращение к пройденному, постоянное обновление материала и повышение требований);

2) спортивные - направленности к высшим достижениям (полное развитие способностей и реализация их на соревнованиях самого высокого ранга), специализации и индивидуализации (сосредоточение времени и сил на избранной специализации, учет индивидуальных особенностей в тренировочном процессе), единства всех сторон подготовки (имея общую цель, все виды подготовки должны осуществляться в единстве, подкрепляя и дополняя друг друга), непрерывности и цикличности (для достижения высоких результатов необходимы многолетние круглогодичные тренировки с повторением и развитием процесса), максимальности и постепенности повышения требований (достижение цели невозможно без высокого уровня всех сторон подготовки, но максимум величина относительная, регулярное применение максимальных требований делает их привычными и позволяет постепенно повышать их), волнообразности динамики нагрузок (постоянное повышение тренировочных требований без ущерба для здоровья возможно при волнообразном наращивании нагрузок, как в одном занятии, так и в циклах разной продолжительности);

3) методические - «опережения» (опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке), сопряженности (решение одновременно нескольких задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку), соразмерности (оптимальное и

сбалансированное развитие всех физических качеств), избыточности (применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в 2-3 раза). Процесс развития специальных двигательных качеств представляет собой многолетнюю деятельность и является составной частью каждого тренировочного занятия с использованием разнообразных методов и приемов: - словесный - команды и распоряжения (эффективны эмоциональные сигналы), указания и инструктаж (максимально кратко и точно), описания и объяснения (объяснения предпочтительнее описания), пояснения и сравнения (целесообразны образные сравнения), обсуждение и оценка, убеждение и понуждение (убеждение предпочтительнее понуждения), самоотчеты и самооценки (эффективны графические отчеты), лекции и беседы; - наглядный - показ тренера-преподавателя и спортсменов, фото и кинопоказ, графическое изображение (виды показа: целостный, фрагментарный, имитирующий); - практический - целостного и расчлененного упражнения, упрощенного и усложненного упражнения.

Программа по бадминтону предусматривает реализацию следующих видов и компонентов, входящих в содержание спортивной подготовки обучающихся:

Физическая подготовка:

- общая физическая подготовка (ОФП)
- разностороннее развитие физических качеств, повышение функциональных возможностей и систем организма;
- специальная физическая подготовка (СФП)
- развитие специальных физических качеств;
- функциональная подготовка - направлена на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок
- реабилитационно - восстановительная подготовка
- направлена на профилактику неблагоприятных последствий и восстановление.

Техническая подготовка: подготовка предполагает доведение уровня выполнения ударов спортсменами до совершенствования с высокой стабильностью в условиях соревнований;

Тактическая подготовка: овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе соревновательной деятельности. Психологическая подготовка: формирование и совершенствование у обучающихся свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения учебно-тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Теоретическая подготовка: формирование специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, осуществляется лекционно, в ходе практических занятий и самостоятельно. Соревновательная (интегральная) подготовка: приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к стрессу и надежности выступлений. Осуществляется в процессе соревнований и модельных тренировок.

Техническая подготовка

Этап начальной подготовки	Должны овладеть следующими элементами: высокая и короткая подача открытой и закрытой стороной ракетки. в передней зоне подачи: -подставка; -перевод; -отброс в заднюю зону площадки по прямой и по диагонали. в
---------------------------	---

	<p>средней зоне:</p> <ul style="list-style-type: none"> - плоские удары; - смэш по линии; <p>защита по линии. в задней зоне:</p> <ul style="list-style-type: none"> -высокий удар по линии; - укороченный удар по линии; -смэш по линии.
Учебно-тренировочный этап спортивной специализации	<p>Совершенствование техники передвижения, используя основной способ «шаг-прыжок».</p> <ul style="list-style-type: none"> -закрепление навыка основных ударов из задней зоны площадки; -освоение ударов из задней зоны с вращением волана; -освоение обманных ударов; -удары из средней зоны сверху в прыжке; -освоение техники выполнения удара из передней зоны и средней зоны в парном разряде. -увеличение «плотности» плоских ударов.
Этап спортивного совершенствования мастерства	<p>Совершенствование всего арсенала техники бадминтона, повышение стабильности, вариативности, надежности и эффективности выполнения ударов.</p>
Этап высшего спортивного мастерства	<p>Средства подготовки более индивидуализированы с учетом развития сильных сторон спортсменов в одиночных и парных разрядах. Участие в соревнованиях всероссийского и международного уровня, участие в тренировочных мероприятиях в составе сборной команды</p>

Тактическая подготовка

Этап начальной подготовки	<p>Обучение основам тактики одиночной игры.</p> <p>Обучение умению анализировать свои игры.</p>
Учебно-тренировочный этап спортивной специализации	<p>Построение плана игры.</p> <p>Умение распознавать сильные и слабые стороны игроков.</p> <p>Основы парных игр.</p> <p>Взаимодействие при параллельном и переднезаднем расположении игроков.</p>
Этап спортивного совершенствования мастерства	<p>Развитие игрового мышления и творческой инициативы игроков как в одиночном, так и парной разряде.</p>
Этап высшего спортивного мастерства	<p>Моделирование деятельности спортсмена в соревнованиях.</p> <p>Участие в соревнованиях всероссийского и международного уровня.</p>

Общая физическая подготовка

Этап начальной подготовки	<p>Строевые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -общее понятие о строе; -виды строя; -действия в строю; -походный и строевой шаг. <p>Общеразвивающие упражнения без предметов:</p> <ul style="list-style-type: none"> -упражнения для рук и плечевого пояса; -упражнения для мышц туловища; -упражнения для ног. <p>Общеразвивающие упражнения с предметами:</p> <ul style="list-style-type: none"> -упражнения с короткой скакалкой;
---------------------------	---

	<p>-упражнения с гимнастической палкой;</p> <p>-упражнения на гимнастической стенке и скамейке.</p> <p>Легкоатлетические упражнения: -бег с низкого и высокого старта, бег на 30 метров; -прыжки в длину с места, с разбега; -прыжки в высоту с места и разбега.</p> <p>Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения без предметов:</p> <ul style="list-style-type: none"> -для мышц шеи; -для рук и плечевого пояса; -для мышц спины; -для мышц брюшного пресса; -для мышц боковой поверхности туловища; -для ног и мышц таза; <p>-упражнения на расслабление.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с предметами:</p> <ul style="list-style-type: none"> -упражнения со скакалкой; -упражнения с использованием гимнастических скамеек; -упражнения на гимнастической стенке; -упражнения на канате. <p>Легкоатлетические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -бег на дистанции: 30, 60, 100, 300, 500, 800, 1000 м; 21 -кросс по пересеченной местности; -челночный бег; -бег с изменением направления движения; -бег боком, спиной вперед; -бег змейкой; -прыжки в длину, в высоту; -метание набивных мячей, гранат, ядра на точность и дальность. <p>Эстафеты.</p>
<p>Учебно-тренировочный этап спортивной специализации</p>	<p>Общеразвивающие упражнения: -упражнения, изученные на предыдущем этапе.</p> <p>Упражнения для развития физических качеств:</p> <ul style="list-style-type: none"> -упражнения для развития быстроты; -силы; - ловкости; -выносливости; -гибкости; -упражнения на скоростно-силовые качества; -упражнения на расслабление. <p>Подвижные и спортивные игры с мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> -пионербол; -баскетбол с надувным мячом. <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -для рук и плечевого пояса; -для мышц живота и передней поверхности бедра; -для мышц спины и задней поверхности бедер. <p>Упражнения для развития физических качеств:</p> <ul style="list-style-type: none"> -упражнения для развития быстроты; -силы; -ловкости; -выносливости;

	-гибкости; -упражнения на скоростно-силовые качества; -упражнения на расслабление. Комбинированные эстафеты.
Этап совершенствования мастерства спортивного	Общеразвивающие упражнения: -упражнения, изученные на предыдущем этапе; -упражнения на тренажёрах; -комплексы упражнений для круговой тренировки с использованием тренажёров. Спортивные игры: -футбол; -волейбол
Этап высшего спортивного мастерства	Общеразвивающие упражнения: -пройденные на предыдущих этапах с усложнением; -повышением требований к координации движений, с увеличением объёма и интенсивности тренировочных нагрузок. Преимущественно используется в подготовительный и

Специальная физическая подготовка

Этап начальной подготовки	Имитация ударов в облегченном виде, с увеличением скорости выполнения удара.
Учебно-тренировочный этап спортивной специализации	Имитация ударов с отягощением. Развитие взрывной силы.
Этап совершенствования мастерства спортивного	Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники передвижения по площадке (шаг-прыжок, блокирующий прыжок, скрестный шаг).
Этап высшего спортивного мастерства	Моделирование основной соревновательной деятельности в условиях максимально приближенным к соревнованиям

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

- комплектование групп, а также при планировании учебно-тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от организации занятий и условий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта бадминтон осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся, проходящих спортивную подготовку.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если разница в спортивной квалификации объединённых групп составляет не более 2 спортивных разрядов и не превышена пропускная способность спортсооружения. Для проведения занятий на

этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта «бадминтон», допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя при условии их одновременной работы с обучающимися.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

16. Материально-технические условия реализации Программы. Место проведения учебно-тренировочных занятий: - 167009, Сыктывкар, ул. Савина, д.81

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 объектом инфраструктуры):

наличие игрового зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, 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 выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной

подготовки; обеспечение спортивной экипировкой сборной;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно сборной;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий сборной;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки сборной.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица N 1

N 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
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

17.КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах

совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера, допускается привлечение тренер-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 «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

18. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» (приказ Минспорта России от 31.10.2022г. № 880)

2. Типовая спортивная программа спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» (этап начальной подготовки), для тренировочного этапа. ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», М., 2021

3. Официальный интернет-сайт Национальной федерации бадминтона России (НФБР) www.badm.ru

4. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика (часть II Техническая, тактическая, игровая и психологическая спортивная подготовка). Помыткин В.П., Ивашин А.А. –М., 201