**ПРИНЯТО**
На педагогическом совете
МАУ ДО «СШОР Кировского района» г. Перми
Протокол № 3
от «31» августа 2026 г.

**УТВЕРЖДЕНО**
Директором
МАУ ДО «СШОР Кировского района» г. Перми
Приказ № 15/7-01-04/103
от «31» августа 2026 г.

# Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва Кировского района» г. Перми

Павлов Петр Юрьевич

Подписано цифровой подписью: Павлов Петр Юрьевич
Дата: 2026.08.31 16:54:02 +05'00'

г. Пермь, 2026 г.

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «бадминтон» и его спортивных дисциплин с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон», утвержденным приказом Минспорта России 26 сентября 2025 г. № 770[1] (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, участие в обеспечении подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд муниципального образования и Пермского края.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

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

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

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «бадминтон» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер

[1] (зарегистрирован Минюстом России 01 ноября 2025 г., регистрационный № 84063).

безопасности в целях сохранения здоровья лиц, обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

К отличительным особенностям бадминтона относятся следующие признаки:

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

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

Указываются с учетом приложения №1 к ФССП, которое определяет минимальный возраст при зачислении или переводе обучающихся с этапа на этап спортивной подготовки и минимальную наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Реализация Программы осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

1) этап начальной подготовки;
2) учебно-тренировочный этап (спортивной специализации);
3) этап совершенствования спортивного мастерства;
4) этап высшего спортивного мастерства.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в группах, сформированных с учетом возраста, количественного состава спортсменов, проходящих спортивную подготовку, становления их спортивного мастерства (таблица 1).

*Таблица 1*

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

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки | 1-2 | 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 |

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация

объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособностью, болезнью, отпуском (пп.3.7 Приказа №634);

проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командно-игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

4. Объем Программы.

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

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

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитываются с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки и не должно превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (Таблица 2).

*Таблица 2*

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

| 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:

Учебно-тренировочные занятия:

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

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов. (п.19 ст.2 Федерального закона №329-ФЗ).

Учебно-тренировочные сборы проводятся в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов (с учетом приложения № 3 к ФССП (таблица 3)).

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей учебно-тренировочного занятия в качестве помощника тренера-преподавателя.

Учебно-тренировочные мероприятия указываются с учетом приложения № 3 к ФССП (таблица 3).

*Таблица 3*

Учебно-тренировочные мероприятия

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные | - | - | 21 | 21 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | | | | |
| 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, федеральной территории «Сириус» | - | 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- | - | До 60 суток | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | тренировочные мероприятия | | |

Спортивное соревнование – состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту) (п.18 ст.2 Федерального закона № 329-ФЗ). Спортивные соревнования учитываются с гл. III ФССП и приложения № 4 к ФССП.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствия 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.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

Процесс спортивной подготовки спортсмена выстраивается в соответствии с планируемой соревновательной деятельностью и направлен на обеспечение эффективного выступления спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня (Таблица 4).

*Таблица 4*

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 | 2 | 4 | 4 | 4 |
| Отборочные | - | - | 2 | 3 | 4 | 4 |
| Основные | - | - | 2 | 2 | 3 | 3 |

*Контрольные соревнования* проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки обучающегося, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

*Основные соревнования* ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовому учебно-тренировочному плану с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж, включает в себя самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы на обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта РФ и (или) в спортивные сборные команды РФ.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях (пп.14.3 ФССП).

6. Годовой учебно-тренировочный план.

Указывается с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение №5 к ФССП), (Приложение № 1 к Программе).

Спортивная подготовка в организации осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в год, в соответствии с пп.14.1 ФССП на основе утвержденной Программы.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей Программу, осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки (пп.14.1 ФССП).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация

определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее – спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся (пп.3.1 Приказа №634),

проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут) (пп.3.2. Приказа №634),

использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодной, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочного мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия (п.3.3 Приказа №634).

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные учебно-тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Годовой учебно-тренировочный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки и лет обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономическом часе, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия, наполняемости учебно-тренировочных групп, по видам спортивной подготовки: физической (общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), технической, тактической, психологической, теоретической; по спортивным мероприятиям: спортивные соревнования, контрольные мероприятия (тестирование и контроль), инструкторская практика, судейская практика, медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, выраженные в часах.

*Таблица 5*

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

| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершен-ствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| Общая физическая подготовка (%) | 32-37 | 28-37 | 18-24 | 14-20 | 16-22 | 16-22 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 14-18 | 16-20 | 17-21 | 20-28 | 16-20 | 16-22 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | - | 3-6 | 5-8 | 16-23 | 16-23 |
| Техническая подготовка (%) | 26-34 | 32-48 | 32-42 | 32-42 | 23-37 | 21-28 |
| Тактическая, теоретическая психологическая подготовка (%) | 8-12 | 8-12 | 10-14 | 12-17 | 16-22 | 16-22 |
| Инструкторская и судейская практика(%) | 0 | 1-2 | 2-4 | 4-6 | 3-5 | 3-5 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 4-6 | 4-8 |

*Таблица 6*

## Годовой учебно-тренировочный план

Этап начальной подготовки до одного года (4,5 часа в неделю)

| Разделы подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | итого |
| Общая физическая подготовка | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | **84** |
| Специальная физическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | **42** |
| Участие в спортивных соревнованиях | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | **0** |
| Техническая подготовка | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | **80** |
| Тактическая, теоритическая, психологическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | **23** |
| Инструкторская и судейская практика | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | **0** |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | **5** |
| Общее количество часов | 18 | 20 | 18 | 20 | 18 | 20 | 19 | 20 | 21 | 20 | 20 | 19 | **234** |

*Таблица 7*

## Годовой учебно-тренировочный план

Этап начальной подготовки свыше одного года (6 часов в неделю)

| Разделы подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | итого |
| Общая физическая подготовка | 9 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | **109** |
| Специальная физическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | **56** |
| Участие в спортивных соревнованиях | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | **0** |
| Техническая подготовка | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 9 | 9 | 9 | **110** |
| Тактическая, теоритическая, психологическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **30** |
| Инструкторская и судейская практика | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | **4** |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | **3** |
| Общее количество часов | 27 | 29 | 26 | 27 | 26 | 26 | 26 | 26 | 27 | 24 | 24 | 24 | **312** |

*Таблица 8*

## Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный этап до трех лет (10 часов в неделю)

| Разделы подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | итого |
| Общая физическая подготовка | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | **114** |
| Специальная физическая подготовка | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 9 | 8 | 9 | 9 | **104** |
| Участие в спортивных соревнованиях | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 0 | **16** |
| Техническая подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 17 | 17 | 17 | 18 | 18 | 18 | 13 | **208** |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 9 | **57** |
| Инструкторская и судейская практика | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | **10** |
| Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | **11** |
| Общее количество часов | 44 | 45 | 45 | 45 | 42 | 40 | 43 | 43 | 45 | 44 | 42 | 42 | **520** |

*Таблица 9*

## Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный этап свыше трех лет (14 часов в неделю)

| Разделы подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | итого |
| Общая физическая подготовка | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | **116** |
| Специальная физическая подготовка | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 14 | 14 | 14 | 14 | **160** |
| Участие в спортивных соревнованиях | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | **44** |
| Техническая подготовка | 21 | 21 | 21 | 22 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 22 | 22 | **255** |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | **109** |
| Инструкторская и судейская практика | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | **29** |
| Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | **15** |
| Общее количество часов | 61 | 60 | 59 | 61 | 60 | 59 | 61 | 60 | 61 | 62 | 62 | 62 | **728** |

*Таблица 10*

## Годовой учебно-тренировочный план

Этап совершенствования спортивного мастерства (20 часов в неделю)

| Разделы подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | итого |
| Общая физическая подготовка | 16 | 16 | 15 | 16 | 15 | 15 | 16 | 16 | 16 | 15 | 15 | 16 | **187** |
| Специальная физическая подготовка | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 14 | 15 | 15 | 15 | 15 | **177** |
| Участие в спортивных соревнованиях | 15 | 16 | 15 | 15 | 15 | 15 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | **166** |
| Техническая подготовка | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 20 | 20 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | **270** |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 13 | 14 | 14 | 13 | 14 | 14 | 14 | **166** |
| Инструкторская и судейская практика | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | **31** |
| Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | **42** |
| Общее количество часов | 87 | 89 | 86 | 87 | 86 | 82 | 86 | 88 | 87 | 87 | 87 | 88 | **1040** |

*Таблица 11*

Годовой учебно-тренировочный план

Этап высшего спортивного мастерства (24 часа в неделю)

| Разделы подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | итого |
| Общая физическая подготовка | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 18 | 18 | 18 | 19 | 19 | 19 | 19 | **225** |
| Специальная физическая подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 17 | 17 | 17 | 18 | 18 | 17 | 18 | **212** |
| Участие в спортивных соревнованиях | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 18 | 18 | 18 | **225** |
| Техническая подготовка | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | **300** |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 16 | 16 | 16 | 16 | **200** |
| Инструкторская и судейская практика | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | **37** |
| Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | **49** |
| Общее количество часов | 105 | 106 | 106 | 105 | 105 | 103 | 103 | 103 | 104 | 103 | 102 | 103 | **1248** |

7. Календарный план воспитательной работы.

Воспитание – это деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации, обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (п.2 ст.2 Федерального закона № 273-ФЗ). Физическое воспитание – это процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п.25 ст.2 Федерального закона № 329-ФЗ).

Календарный план воспитательной работы (Приложение № 2) составляется на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья спортсменов;
привитие навыков здорового образа жизни;
формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Главной задачей этой работы является воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, а также волевых качеств у спортсменов.

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (таблица 12).

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, обязана реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил (п.5 ч.2 ст.34.3 Федерального закона №329-ФЗ).

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом годового учебно-тренировочного плана, учебно-тренировочного графика.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинга-контроля.

*Таблица 12*

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

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки | 1. Собрание Проверка лекарственных препаратов (знакомство с «Запрещенным списком») | 2 раза в год | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных пре- |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | парата для самостоятельной проверки дома) |
| | 2. Антидопинговая викторина «Играй честно» | 1 раза в год | Проведение викторины во время проведения спортивных мероприятий в СШОР. |
| | 3. Веселые старты «Честная игра» | 1 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1. Семинар/вебинары: «Права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности», «Виды нарушений антидопинговых правил», «Применение лекарственных средств, проверка препаратов, риски использования пищевых добавок» | В течение года | Повторение материала по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним |
| | 2. Антидопинговая викторина «Play True» | 1 раза в год | Повторение материала по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним |
| | 3. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирование антидопинговой культуры» | 1 раза в год | Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов. |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | 1. Семинары/вебинары «Виды нарушений антидопинговых правил, ответственность за их нарушения» | В течение года | Повторение материала по заявленным темам |
| | 2. Онлайн обучение на сайте Русада | 1 раз в год | Повторение материала по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним |
| Тренеры-преподаватели | 1. Семинары/вебинары «Виды нарушений антидопинговых правил, ответственность за их нарушения» | В течение года | Повторение материала по заявленным темам |

## 9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается Программой.

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Все обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, должны освоить некоторые навыки инструкторской работы и навыки судейства соревнований.

По инструкторской работе необходимо последовательно освоить следующие

навыки и умения:

1. Составить план занятия.

2. Построить группу и провести подготовительную часть занятия.

3. Определить и исправить ошибки в выполнении различных приемов и упражнений обучающегося, проходящего спортивную подготовку.

4. Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

5. Руководить командой на внутришкольных соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся, проходящий спортивную подготовку, должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение для проведения первенства школы по бадминтону.

2. Вести протокол игры.

3. Участвовать в судействе учебно-тренировочных игр совместно с тренером-преподавателем.

4. Судейство тренировочных игр на площадке (самостоятельно).

5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли бокового судьи или судьи на линии и в составе секретариата.

6. Судить игры в качестве бокового судьи или судьи на линии.

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта.

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

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

и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238).

Медико-биологический контроль занимает важное место в реализации программы. В его задачи входят: диагностика спортивной пригодности к занятиям, оценка его перспективности, функционального состояния; контроль переносимости нагрузок в занятии; оценка адекватности средств и методов в процессе учебно-тренировочных сборов; санитарно-гигиенический контроль за местами учебно-тренировочных занятий; профилактика травм и заболеваний; организация восстановления и лечения в случае необходимости.

Зачисление в спортивную школу для обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» осуществляется при условии предоставления медицинского заключения об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий выбранным видом спорта.

Для допуска обучающихся спортивной школы к участию в соревнованиях, а также в целях осуществления контроля за состоянием здоровья обучающихся, проходящих спортивную подготовку, учреждением 2 раза в год организуется прохождение углубленного медицинского обследования на основании заключенного договора с учреждением здравоохранения и утвержденным графиком.

*Врачебно-педагогический контроль* - это комплексный контроль для получения полной и объективной информации о состоянии здоровья, уровня функциональных и резервных возможностей спортсмена, оценки эффективности системы спортивной подготовки.

Комплексный контроль включает в себя:

- обследование соревновательной деятельности (ОСД);
- углубленное медицинское обследование (УМО);
- этапные комплексные обследования (ЭКО);
- текущее медицинское обследование (ТМО);

При углубленных медицинских обследованиях (УМО) применяется широкий круг современных методов исследования с учетом специфики бадминтона.

Этапные комплексные обследования (ЭКО) используются для контроля за динамикой здоровья и тренированности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследований.

Текущее обследование (ТМО) проводятся на различных этапах тренировки (перед занятием и на занятиях, в утренние часы, на учебно-тренировочных сборах и т.п.).

Результаты врачебно-педагогического контроля используются для коррекции планов спортивной подготовки.

В процессе *контроля психологической подготовленности* оценивается следующее:

- стабильность выступления на соревнованиях, умение показывать лучшие результаты на соревнованиях;

- личностные и морально-волевые качества (эмоциональная устойчивость, умение концентрироваться, лидерство);

- возможность осуществления анализа деятельности.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, педагогических, медико-биологических) с учётом спортивного стажа, возраста, квалификации, индивидуальных особенностей спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств и методов восстановления. При подготовке к участию в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, все виды массажа, баня и сауна. Дополнительными педагогическими средствами является переключение одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объёма и интенсивности, изменение характера пауз и отдыха их продолжительность.

Необходимо учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. Адаптация происходит постепенно и в этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, даёт больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов вначале необходимо применять средства общего глобального воздействия, а затем локального. К средствам общего глобального воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание). Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объёме, необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончанию занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. При применении в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижается тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание уделяется индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсмена, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение).

Огромную важность имеет восстановление возможностей обучающегося до исходного уровня.

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

*Этап начальной подготовки.*

Восстановление работоспособности естественным путем: чередование учебно-тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема

и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме.

Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха.

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

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

*Тренировочный этап.*

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

Средства восстановления:

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

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

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

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

*Этап совершенствования спортивного мастерства.*

Средства восстановления:

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

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

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

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

*Этап высшего спортивного мастерства.*

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, волнообразное чередование нагрузок, различных по интенсивности в предсоревновательном и послесоревновательном микроциклах, применение в подготовке природных факторов;

- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, токсикомания, наркомания), личная гигиена, режим дня;

- психологические – беседы, внушение тренера, самовнушение, самоприказы, самоубеждение, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;

- медико-биологические – витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимнее - весенний период и в периоды повышенных нагрузок, физиотерапия, гидротерапия.

Фармакологические средства восстановления в детском спорте должны быть ограничены. Из них можно рекомендовать прием витаминов.

## III. Система контроля

11. 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.

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

*Таблица 13*

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 6,9 | 7,1 | 6,2 | 6,4 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 7 | 4 | 10 | 5 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +1 | +3 | +2 | +3 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 110 | 105 | 130 | 120 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Метание волана | м | не менее | | не менее | |
| | | | 3 | | 5 | 4 |
| 2.2. | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более | | - | |
| | | | 3,1 | 3,4 | - | - |
| 2.3. | Челночный бег 6*5 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 |

*Таблица 14*

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 6,0 | 6,2 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 13 | 7 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +4 | +5 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 142 | 132 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 6*5 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 года) | | Не устанавливается | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй, третий годы) | | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | |

| | | |
|---|---|---|
| 3.3. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |

*Таблица 15*

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | юноши/ мужчины | девушки/ женщины |
| 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 | |
| | | | 29 | 15 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +11 | +15 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 215 | 180 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 6*5 м | с | не более | |
| | | | 13,1 | 13,2 |
| 2.2. | Прыжки через скакалку (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» | | | |

*Таблица 16*

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | юноши/ мужчины | девушки/ женщины |
| 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 6*5 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 через скакалку (за 45 с) | количество раз | не менее | |
| | | | 125 | 115 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивное звание «мастера спорта России» | | | |

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

12.1. 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;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

повышать уровень общей физической и специальной 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;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

12.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать 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;

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 нарушать их;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

12.4. 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 и не нарушать их;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастера спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

## IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи.

***Этап начальной подготовки***

На этапе начальной подготовки решаются следующие задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных навыков и умений;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий видом спорта.

*Общая физическая подготовка*

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения для туловища;
- упражнения для ног;
- упражнения для рук, ног и туловища;
- ходьба и бег.

Общеразвивающие упражнения с отягощениями и предметами:

- с длинной скакалкой;
- с гимнастической палкой;
- упражнения с теннисными мячами;
- упражнения с набивными мячами;
- спортивные и подвижные игры;
- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития ловкости;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- упражнения для развития общей выносливости.

*Специальная физическая подготовка*

Применяются упражнения, характерные для игры в бадминтон, как в облегченном варианте, так и с легкими отягощениями.

После освоения правильных замахов при исполнении ударов сверху, сбоку, снизу, можно имитировать удары, увеличивая скорость их исполнения, привязав к ободу ракетки резиновый жгут длинной 30-50 см, не закрепляя его к какой-либо опоре. При этом пользовать сопряженный метод, когда после имитации с отягощением сразу же выполняется имитация этих же движений обычной ракеткой.

*Тренировка взрывной силы*

Упражнения для развития взрывной силы построены на обычных выходах и прыжках, которые игрок выполняет на площадке в ходе игры. Здесь приводятся

упражнения для всех групп мышц, которые утомляются во время работы ног, а также прыжки с двух ног, которые используются иногда при исполнении атакующих ударов.

Необходимо помнить, что передвижение по площадке в современном бадминтоне включает такие элементы, как шаг-прыжок, причем прыжок при ударах в задней зоне площадки или блокирующий в средней зоне выполняются как выпрыгиванием с одной ноги, так и с двух ног, скрестный шаг при отходе назад и приставной шаг при «доработке» под воланом, но ни в коем случае не применяются при выходе из заднего угла площадки после выполнения удара.

Для того чтобы успешно играть в бадминтон необходимо повышать динамическую выносливость, максимальную динамическую силу и взрывную силу.

*Техническая подготовка*

Огромное значение имеет правильное начальное обучение технике ударных движений и передвижений по площадке. Обучая технике детей групп начальной подготовки, необходимо помнить об их быстрой утомляемости, и упражнения с воланом необходимо чередовать с подвижными играми, спортивными игр упрощенным правилам, и эстафетами.

На первом году этапа начальной подготовки учат правильной хватке: ракетки (открытой и закрытой) и смене хватки с помощью «работы» пальцев рук. Упражнения: различные жонглирования воланом открытой или закрытой стороной ракетки, держа ракетку за спиной, между ног и т.д. Подача высокая и короткая открытой стороной ракетки. После освоения подачи, правильность исполнения контролируется с помощью попадания в мишени, постепенно уменьшая их размеры. На втором и третьем годах этапа начальной подготовки можно приступать к обучению подаче закрытой стороной ракетки.

При обучении ударам сверху можно использовать волан, подвешенный на удочке или висящий на какой-либо опоре, имеющейся в зале. Для правильного усвоения техники ударов можно использовать подсобные тренажеры, например, волан, укрепленный на стержне.

На каждой тренировке необходимо уделять внимание разучиванию элементов передвижения и закреплению освоенных; элементов. Для этого можно применять различные подвижные игры или эстафеты, где передвигаться можно только каким-либо определенным способом.

Имитация передвижения включается в каждое тренировочное занятие. При этом основное внимание уделяется правильности работы ног.

Перед переходом с этапа начальной подготовки на тренировочный этап юные бадминтонисты должны стабильно овладеть следующими техническими элементами:

1. Высокая и короткая подача открытой и закрытой стороной ракетки.
2. В передней зоне подачи:
- подставка;
- перевод;
- отброс в заднюю зону площадки по прямой и по диагонали.
3. В средней зоне площадки:

- плоские удары по линии и диагонали в заднюю зону площадки;
- смэши по линии и диагонали;
- защита по линии и диагонали в средней зоне площадки.

4. В задней зоне площадки:
- высокий удар по линии и диагонали;
- укороченный удар по линии и диагонали;
- смэш по линии и диагонали.

***Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)***

На учебно-тренировочном этапе решаются следующие задачи:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической подготовки;
-

приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях;

- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- определение спортивной специализации.

*Общая физическая подготовка*

- строевые упражнения, ходьба и бег,
- прыжки и метания,
- прикладные упражнения,
- упражнения без предметов для укрепления мышц туловища,
- упражнения с партнером,
- упражнения в упорах и висах,
- упражнения с набивными мячами,
- упражнения на расслабление,
- акробатические упражнения,
- подвижные игры и эстафеты,
- спортивные игры,
- упражнения на развитие ловкости.

*Техническая подготовка*

1. Совершенствование техники передвижения, используя основной способ «шаг-прыжок».

2. Закрепление навыка основных ударов из задней зоны площадки, с акцентом на точность удара, используя мишени различных размеров.

3. Освоение ударов из задней зоны площадки с вращением волана.

4. Освоение обманных ударов в передней зоне подачи с различными вращениями, используя короткий замах.

5. Удары из средней зоны площадки сверху в прыжке, используя технику блокирующего прыжка с коротким замахом в ударном движении рукой.

6. Освоение защитных действий в средней зоне площадки с приемом волана в задней и передней зоне площадки по прямой и диагонали.

7. Освоение техники выполнения удара из передней зоны подачи и средней зоны площадки в парной комбинации (удары отличаются очень коротким замахом со стремлением сыграть, как можно раньше и ближе к сетке).

8. Увеличение «плотности» плоских ударов из передней зоны подачи и задней зоны площадки.

*Тактическая подготовка*

1. Выработка индивидуального стиля игры с учетом индивидуальных особенностей в одиночной категории.

2. Обучение юных спортсменов просмотру игр противника с умением распознавать сильные и слабые стороны его игры.

3. Обучение построению плана игры с его возможными вариантами против игроков различного стиля игры.

4. Обучение основам парных игр. Взаимодействие игроков при параллельном и переднезаднем построении.

5. Обучение анализу парных игр различного стиля.

***Этап совершенствования спортивного мастерства***

На этапе совершенствования спортивного мастерства решаются следующие задачи:

– повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

– совершенствование общих и специальных физических качеств, техники, тактики в виде спорта;

– достижение стабильности в демонстрации высоких спортивных результатов на спортивных соревнованиях;

– выполнение индивидуальных планов спортивной подготовки;

– поддержание высокого уровня мотивации на занятия видом спорта;

– сохранение здоровья спортсменов.

***Этап высшего спортивного мастерства***

На этапе высшего спортивного мастерства решаются следующие задачи:

– достижение спортсменами результатов уровня спортивных сборных команд города Перми и Российской Федерации;

– сохранение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях;

– выполнение индивидуальных планов спортивной подготовки.

Структура учебно-тренировочного и соревновательного процессов в годичном цикле подготовки

В соответствии с закономерностями развития спортивной формы, годичный цикл спортивной подготовки подразделяется на три периода: подготовительный (период развития спортивной формы), соревновательный (период поддержания спортивной формы на оптимальном уровне и реализации ее в спортивных достижениях), переходный (период относительной стабилизации спортивной формы).

Цикличность учебно-тренировочного процесса характеризуется частичной повторяемостью упражнений, занятий, этапов и целых периодов в рамках определенных циклов. Циклы тренировки - наиболее общие формы ее структурной организации.

В зависимости от масштабов времени, в пределах которых строится учебно-тренировочный процесс, различают микро-, мезо-, макроциклы .

***Микроцикл*** - это малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или околонедельной продолжительностью, включающий обычно от двух до нескольких занятий.

***Втягивающие микроциклы*** характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряженной учебно-тренировочной работе. Применяются в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни.

***Базовые микроциклы*** (общеподготовительные) характеризуются большим суммарным объемом нагрузок. Их основные цели - стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач технико-тактической, физической, волевой, специальной психической подготовки (волевая подготовка - система воздействий, применяемых для формирования и совершенствования необходимых для спортсмена волевых качеств целеустремленность, решительность, смелость, настойчивость, стойкость и т.д.)

В силу этого базовые микроциклы составляют основное содержание подготовительного периода.

***Контрольно-подготовительные микроциклы*** делятся на специально подготовительные и модельные.

***Специально подготовительные микроциклы,*** характеризующиеся средним объемом тренировочной нагрузки и высокой соревновательной или около соревновательной интенсивностью, направлены на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях, шлифовку технико-тактических навыков и умений, специальную психическую подготовленность.

Эти два вида контрольно-подготовительных микроциклов используются на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периода.

***Подводящие микроциклы.*** Содержание этих микроциклов может быть разнообразным. Оно зависит от системы подведения спортсмена к соревнованиям, особенностей его подготовки к главным стартам на заключительном этапе. В них могут решаться вопросы полноценного восстановления и психической настройки. В целом они характеризуются невысоким уровнем объема и суммарной интенсивности нагрузок.

***Восстановительные микроциклы*** обычно завершают серию напряженных базовых, контрольно-подготовительных микроциклов.

Восстановительные микроциклы планируют и после напряженной соревновательной деятельности. Их основная роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обусловливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха.

***Соревновательные микроциклы*** имеют основной режим, соответствующий программе соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяются спецификой соревнований в различных видах спорта, общим числом стартов и паузами между ними. В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами, непосредственным подведением к ним и восстановительными занятиями, а также могут включать и специальные учебно-

тренировочные занятия в интервалах между отдельными стартами и играми.

В практике спорта широко применяются микроциклы, получившие название ***ударных.*** Они используются в тех случаях, когда время подготовки к какому-то соревнованию ограниченно, а спортсмену необходимо быстрее добиться определенных адаптационных перестроек. При этом ударным элементом могут быть объем нагрузки, ее интенсивность, концентрация упражнений повышенной технической сложности и психической напряженности, проведение занятий в экстремальных условиях внешней среды. Ударными могут быть базовые, контрольно-подготовительные и соревновательные микроциклы в зависимости от этапа годичного цикла и его задач.

Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах):

***Мезоцикл*** - это средний учебно-тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.

Построение учебно-тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями, достичь преемственности в воспитании различных качеств и способностей.

Анализ тренировочного процесса позволяет выделить определенное число типовых мезоциклов: втягивающих, базовых, контрольно подготовительных, пре щих, базовых, контрольно подготовительных, предсоревновательных, соревновательных, восстановительных.

***Втягивающие мезоциклы.*** Их основная задача - постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической учебно-тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих уровень разных компонентов выносливости; скоростно-силовых качеств и гибкости; становление двигательных навыков и умений. Эти мезоциклы применяются в начале сезона, после болезни или травм, а также после других вынужденных или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

***Базовые мезоциклы.*** В них планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психической подготовленности. Учебно-тренировочная программа характеризуется использованием всей совокупности средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, а в соревновательный включаются с целью восстановления физических качеств и навыков, утраченных в ходе стартов.

***Предсоревновательные (подводящие) мезоциклы*** предназначены для окончательного становления спортивной формы за счет уст ранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовку спортсмена, совершенствования его технических возможностей Особое место в этих мезоциклах занимает

целенаправленная психическая и тактическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования.

Общая тенденция динамики нагрузок в этих мезоциклах характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объема и объема интенсивных средств тренировки перед главными соревнованиями. Это связано с существованием в организме механизма «запаздывающей трансформации» кумулятивного эффекта тренировки, который состоит в том, что пик спортивных достижений как бы отстает по времени от пиков общего и частных наиболее интенсивных объемов нагрузки. Эти мезоциклы характерны для этапа непосредственной подготовки к главному старту и имеют значение при переезде спортсменов в новые контрастные климатогеографические условия.

***Соревновательные мезоциклы.*** Их структура определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В большинстве видов спорта соревнования проводятся в течение всего года на протяжении 5-10 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов. В простейших случаях мезоциклы данного типа состоят из одного подводящего и одного соревновательного микроциклов. В этих мезоциклах увеличен объем соревновательных упражнений.

***Восстановительный мезоцикл*** составляет основу переходного периода и организуется специально после напряженной серии соревнований. В отдельных случаях в процессе этого мезоцикла возможно использование упражнений, направленных на устранение проявившихся недостатков или подтягивание физических способностей, не являющихся главными для данного вида спорта. Объем соревновательных и специально подготовительных упражнений значительно снижается.

Построение тренировки в больших циклах (макроциклах).

***Макроцикл*** - это большой тренировочный цикл типа полугодичного (в отдельных случаях 3-4 месяца), годичного, многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

*Таблица 17*

Структура преимущественной направленности тренировочных дней в микроциклах по этапам годичного цикла подготовки

| День недели | Этап годичного цикла подготовки | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Сентябрь-ноябрь | Декабрь-февраль | Март-апрель | Май | Июнь-июль |
| 1. | Технико-тактическая подготовка | Технико-тактическая подготовка | Технико-тактическая подготовка | Технико-тактическая подготовка | Физическая подготовка |
| 2 | Технико-тактическая подготовка | Физическая подготовка | Физическая подготовка | Физическая подготовка | Физическая подготовка |
| 3 | Игровая подготовка | Технико-тактическая подготовка | Технико-тактическая подготовка | Технико-тактическая подготовка | Игровая подготовка |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 4 | Физическая подготовка | Физическая подготовка | Индивидуальная подготовка | Индивидуальная подготовка | Индивидуальная подготовка |
| 5 | Индивидуальная подготовка | Индивидуальная подготовка | Технико-тактическая подготовка | Технико-тактическая подготовка | Технико-тактическая подготовка |
| 6 | Игровая подготовка | Игровая подготовка | Игровая подготовка | Игровая подготовка | Игровая подготовка |
| 7 | Отдых | Отдых | Отдых | Отдых | Отдых |

## 14. Учебно-тематический план

*Таблица 18*

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Сроки проведения | Краткое содержание |
|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки | История возникновения вида спорта и его развитие | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | 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 | 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 | 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 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Режим дня и питание обучающихся | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| | История возникновения олимпийского движения | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет. |
| | Режим дня и питание обучающихся | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| | Психологическая подготовка | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| | Правила вида спорта | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| | Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Психологическая подготовка | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | январь | Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований. |
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| | Восстановительные средства и мероприятия | В течение переходного периода спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап высшего спортивного ма- | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. |

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

## V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бадминтон» учитываются организациями, реализующими Программы, при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

16. 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):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми

для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей Программу, по согласованию с учредителем;

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации Программы, приобретаемой по решению организации, реализующей Программу, по согласованию с учредителем;

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.

*Таблица 19*

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Количество изделий |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Барьер низкий | штук | на тренировочный спортивный зал | 8 |
| 2 | Волан для бадминтона (перьевой) | щтук | на тренировочный спортивный зал | 960 |
| 3 | Волан для бадминтона (пластиковый) | комплект | на тренировочный спортивный зал | 320 |
| 4 | Координационная лесенка для бега | штук | на тренировочный спортивный зал | 4 |
| 5 | Мат гимнастический | штук | на тренировочный спортивный зал | 2 |
| 6 | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | на тренировочный спортивный зал | 5 |
| 7 | Обмотка для ракеток | щтук | на тренера-преподавателя для этапа начальной подготовки | 50 |
| 8 | Ракетка для бадминтона | штук | на тренера-преподавателя для этапа начальной подготовки | 10 |
| 9 | Сетка для бадминтона | комплект | на тренировочный спортивный зал | 4 |
| 10 | Станок для натяжки ракеток | штук | на тренировочный спортивный зал | 1 |
| 11 | Стойки для бадминтона | комплект | на тренировочный спортивный зал | 4 |
| 12 | Струна для натяжки ракеток | штук | на тренировочный спортивный зал | 30 |
| 13 | Фишка (конус) | штук | на тренировочный спортивный зал | 30 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 14 | Эспандер ленточный | штук | на тренировочный спортивный зал | 10 |

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | Количество | Срок эксплуатации (мес.) | Количество | Срок эксплуатации (мес.) | Количество | Срок эксплуатации (мес.) | Количество | Срок эксплуатации (мес.) |
| 1 | Волан для бадминтона (перьевой) | штук | на обучающегося | - | - | 32 | 1 | 40 | 1 | 48 | 1 |
| 2 | Обмотка для ракеток | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 3 | Ракетка для бадминтона | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 6 | 3 | 6 | 3 | 6 |
| 4 | Струна для натяжки ракеток | Комплект | на обучающегося | - | - | 2 | 2 | 4 | 1 | 4 | 1 |

*Таблица 20*

Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировоный этап (этап спортивной специализции) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | Количество | Срок эксплуатации (лет) | Количество | Срок эксплуатации (лет) | Количество | Срок эксплуатации (лет) | Количество | Срок эксплуатации (лет) |
| 1 | Костюм спортивный тренировочный | шт. | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Кроссовки для спортивного зала | шт. | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 3 | Фиксаторы для голеностопа | Комплект | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 4 | Фиксаторы коленных суставов | Комплект | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 5 | Фиксаторы локтевых суставов | Комплект | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 6 | Футболка | шт. | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 7 | Шорты | шт. | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 8 | Чехол на ракетку (сумка-чехол) | шт. | на обучающегося | - | - | 1 | 12 | 1 | 12 | 1 | 12 |

17. Кадровые условия реализации Программы.

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 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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-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).

18. Информационно-методические условия реализации Программы

1) *Белоцерковский З.Б.* Эргометрические и кардиографические критерии физической работоспособности у спортсменов. - М.: Советский спорт, 2005.

2) *Горбунов Г.Д.* Психопедагогика спорта. - М.: Советский спорт, 2006.

3) *Готовский П.И., Дубровский В.И.* Спортсменам о восстановлении. - М.: Шаг, 1993.

4) *Губа В.П.* Основы распознавания раннего спортивного таланта. - М.: Терра-Спорт, 2003.

5) *Золотов В.П.* Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоров'я, 1990.

6) *Ивашин А.А., Горячев А.П.* Бадминтон: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР, УОР и ШВСМ, - М.: Советский спорт, 2010.

7) *Корх А.Я.* Тренер: деятельность и личность. - М.: Терра-спорт, 2000.

8) Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, - Министерство спорта РФ, 2014.

9) *Мирзоев ОМ.* Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Госкомспорт СССР, 1988.

10) *Никитушкина В.Г., Губа В.П.* Методы отбора в игровые виды спорта. - М.: ИКА, 1988.

11) *Озолин Н.Г.* Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.

12) Приказ Министерство спорта Российской Федерации от 19 января 2018 г. № 37 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бадминтон».

13) *Помыткин В.П.* Книга тренера по бадминтону. Теория и практика. – ОАО

«Первая Образцовая типография» филиал «Ульяновский дом печати», 2012.

14) *Роженцов В.В., Полевщиков ММ.* Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы, исследования. - М.: Советский спорт, 2006.

15) *Рыбаков В.В., Уфимцев А.В., Федоров А.Н., Ахмедзянов М.Н.* Управление спортивной подготовкой: теоретико-методологические основания. - М.: СпортАкадемПресс, 2003.

16) *Самусенков О.В.* Педагогическая технология реализации культурного потенциала игровых видов спорта. - М.-Малаховка: МГИУ, 2000.

17) Уроки бадминтона Всемирной федерации бадминтона. Уровень образования - Режим доступа [Электронный ресурс] http://www.youtube.com/watch?v=0H2QpB1qhPA&list= PL1132B45B30FD92D3

18) Уроки бадминтона от тренера Ли. Перевод В. Винецкого. - Режим доступа [Электронный ресурс] - http://www.badminton.net.ua/badminton/Training/.

Приложение № 1

| Годовой учебно-тренировочный план | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | | |
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До трёх лет | Свыше трёх лет | | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| | | 4,5 | 6 | 10 | 14 | 20 | 24 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| | | 1,5 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 1 | Общая физическая подготовка | 84 | 109 | 114 | 116 | 187 | 225 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 42 | 56 | 104 | 160 | 177 | 212 |
| 3 | Участие в спортивные соревнования | 0 | 0 | 16 | 44 | 166 | 225 |
| 4 | Техническая подготовка | 80 | 110 | 208 | 255 | 270 | 300 |
| 5 | Тактическая подготовка | 7 | 10 | 19 | 36 | 55 | 66 |
| 6 | Теоретическая подготовка | 8 | 10 | 19 | 36 | 55 | 66 |
| 7 | Психологическая подготовка | 8 | 10 | 19 | 37 | 56 | 68 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2 | 1 | 2 | 4 | 14 | 16 |
| 9 | Инструкторская практика | 0 | 2 | 5 | 15 | 16 | 18 |
| 10 | Судейская практика | 0 | 2 | 5 | 14 | 16 | 19 |
| 11 | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2 | 1 | 5 | 6 | 14 | 16 |
| 12 | Восстановительные мероприятия | 1 | 1 | 4 | 5 | 14 | 17 |
| Общее количество часов в год | | **234** | **312** | **520** | **728** | **1040** | **1248** |

Приложение № 2

Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|---|---|---|---|
| 1. Профориентационная деятельность | | | |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:<br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:<br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- формирование склонности к педагогической работе. | В течение года |
| 1.3. | Профилактика неспортивного поведения | Беседы с обучающимися | Апрель, ноябрь |
| 1.4. | Правила поведения спортсменов на соревнованиях | Беседы с обучающимися | Май, октябрь, декабрь |
| 2. Здоровьесбережение | | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:<br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; | Апрель, сентябрь, октябрь |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:<br>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета) | В течение года |
| 2.3. | Инструктаж по ТБ | Беседы с обучающимися «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке» | Постоянно |
| 3. Патриотическое воспитание обучающихся | | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия | Февраль, май, август, ноябрь |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях патриотической направленности) | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей Программу; | В течение года |
| 4. Развитие творческого мышления | | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:<br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортс- | В течение года |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | менов. | |
| | | 5. Безопасность обучающихся | |
| 5.1. | Техника безопасности в зале, спортивных мероприятиях (правила поведения в зале и на соревнованиях, правила обращения со снарядами) | Беседы с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей Программу | Постоянно |
| 5.2. | Правила дорожного движения и техника безопасности по пути на занятия и обратно | Беседы с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей Программу | Январь, июнь, сентябрь |
| 5.3. | Виды правонарушений и наказания, безнадзорность | Беседы с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей Программу | Апрель, июнь, октябрь |
| 5.4. | Оформление стендов | Темы: профилактика безнадзорности, правонарушений и преступлений несовершеннолетних; профилактика наркозависимости, табакокурения, суицида, опасности селфи среди несовершеннолетних: профилактика проявлений экстремизма и национализма; воспитанию толерантности; работа по противодействию терроризму; профилактика дорожно-транспортных происшествий; пожарной безопасности | Постоянно |