****

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| I. | Общие положения …….……………………………………………. | 3 |
| II. | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» …………… | 4 |
| 2.1. | Сроки реализации этапов спортивной подготовки ……………… | 4 |
| 2.2. | Объем программы …………………………………………………… | 5 |
| 2.3. | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки …………………………………………………………… | 5 |
| 2.4. | Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ….………… | 8 |
| 2.5. | Календарный план воспитательной работы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки …………… | 10 |
| 2.6. | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним по дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ……………………………… | 15 |
| 2.7. | Планы инструкторской и судейской практики по дополнительной образовательной программы спортивной подготовки …………… | 21 |
| 2.8. | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по дополнительной образовательной программы спортивной подготовки …………… | 22 |
| III. | Система контроля …………………………………………………… | 27 |
| 3.1. | Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки …………………………………………………………… | 29 |
| IV. | Рабочая программа по виду спорта «бадминтон» ………………… | 37 |
| 4.1. | Программный материал для этапа начальной подготовки по виду спорта «бадминтон» ………………………………………………… | 38 |
| 4.2. | Программный материал для учебно-тренировочного этапа по виду спорта «бадминтон» ………………………………………………… | 50 |
| 4.3. | Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «бадминтон» …………… | 57 |
| 4.4. | Учебно-тематический план теоретических занятий ……………… | 58 |
| V. | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам …………………………… | 62 |
| VI. | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ……………………………… | 63 |
| 6.1. | Материально-технические условия реализации Программы …… | 63 |
| 6.2. | Кадровые условия реализации Программы ……………………… | 65 |
| 6.3. | Информационно-методические условия реализации Программы  | 67 |
| 6.4. | Рекомендуемая литература ………………………………………… | 68 |
|  | ПРИЛОЖЕНИЯ: |  |
|  | Приложение 1 ……………………………………………………… | 71 |
|  | Приложение 2 ……………………………………………………… | 74 |
|  | Приложение 3 ……………………………………………………… | 76 |
|  | Приложение 3 ……………………………………………………… | 77 |

**I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «бадминтон» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон», утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября 2022 года № 880 (далее – ФССП).

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 по виду спорта «бадминтон».

Программа адресована детям и подросткам 8 лет и старше.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

* Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с учетом изменений);
* Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-Ф3 (с учетом изменений);
* Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
* Приказ Минспорта России от 07.07.2022 № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.08.2022 № 69543);
* Приказ Министерства спорта РФ от 31 октября 2022 года № 880 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон»;
* Примерная дополнительная образовательная программа спортивной, подготовки по виду спорта «бадминтон», утвержденная приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 года № 1114;
* Устав организации.

В рамках дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» спортивная подготовка реализуется на этапах: начальной подготовки – 2 года, учебно-тренировочном этапе – 5 лет, и этапе совершенствования спортивного мастерства – 3 года.

**II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон»**

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по бадминтону, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «бадминтон»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)** | **Минимальный возраст лиц, для зачисления в группы спортивной подготовки (лет)** | **Наполняемость (человек)** |
| Этап начальной подготовки | 2 | 8 | 10-20 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 9 | 8-16 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 3 | 13 | 2\* |

*\* Минимальное количество человек в группе*

Максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп определяется с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности (п. 4.3 приказа Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. № 634):

* на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта;
* на этапах совершенствования спортивного мастерства - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по соответствующему виду спорта.

Лицам, проходящим спортивную подготовку и не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе 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 занимающихся.

**2.2. Объем Программы** рассчитан на 10 лет обучения

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки (таблица 2).

Таблица 2

**Объем Программы спортивной подготовки**

**по виду спорта «бадминтон»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Этапный норматив** | **Этапы и годы спортивной подготовки** |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства (1-3 годы) |
| До года(1 год) | Свыше года(2 год) | До трех лет(1-3 годы) | Свыше трех лет(4, 5 годы) |
| Количество часов в неделю | 4,5 | 6 | 10 | 14 | 20 |
| Общее количество часов в год | 234 | 312 | 520 | 728 | 1040 |

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

*Учебно-тренировочные занятия* по бадминтону проводятся в групповой форме обучения. Режим тренировочной работы в МАУ спортивная школа «ОЛИМП» муниципального образования Лабинский район для каждой группы устанавливается расписанием тренировочных занятий, составленным тренером и утвержденным директором.

*Учебно-тренировочные мероприятия* по бадминтону включают: учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям и специальные учебно-тренировочные мероприятия.

Таблица 3

**Учебно-тренировочные мероприятия по бадминтону**

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

*Спортивные соревнования* по проводятся в соответствии с возрастом, полом и уровнем спортивной квалификации обучающихся, положением (регламентом) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «бадминтон»; при обязательном наличии медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях. При участии в спортивных состязаниях участники соблюдают общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

Организация 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, международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 4

**Минимальный объем соревновательной деятельности**

**на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон»**

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

**Контрольные соревнования** проводятся с целью оценки уровня подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

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

Целью участия в **основных соревнованиях** является достижение победы или завоевание возможно высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Отборочные и основные соревнования в подавляющем большинстве видов спорта проводятся не чаще 2—3 раз в течение года.

**2.4. Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» рассчитывается на 52 недели в год.

Самостоятельная подготовка составляет 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта.

Учебно-тренировочный процесс по виду спорта «бадминтон», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) (таблица 5).

Таблица 5

**Годовой учебно-тренировочный план**

**по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды подготовки и иные мероприятия** | **Этапы и годы подготовки** |
| **Этап начальной подготовки** | **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | **Этап совершен-ствования спортивного мастерства** |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Недельная нагрузка в часах |
| 4,5 | 6 | 10 | 14 | 20 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| Минимальная наполняемость групп (человек) |
| 10 | 8 | 2 |
| 1. | Общая физическая подготовка  | 66 | 92 | 94 | 102 | 104 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 34 | 48 | 88 | 110 | 136 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях  | - | 6 | 12 | 30 | 164 |
| 4. | Техническая подготовка | 98 | 120 | 202 | 290 | 260 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 20 | 24 | 52 | 80 | 136 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика  | 8 | 12 | 52 | 88 | 178 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 8 | 10 | 20 | 28 | 62 |
| **Общее количество часов в год** | **234** | **312** | **520** | **728** | **1040** |

**2.5. Календарный план воспитательной работы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон»** представлен в таблице 6.

Таблица 6

**Календарный план воспитательной работы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон»**

| **№ п/п** | **Направление работы** | **Мероприятия** | **Сроки проведения** |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | Профориентационная деятельность |
| 1.1. | Судейская практика *(учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)* | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:* практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;
* приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;
* приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;
* формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;
* воспитание толерантности и беспристрастности в отношении участников соревнований.
 | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика *(учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)* | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:* освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;
* составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;
* формирование навыков наставничества;
* формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;
* формирование склонности к педагогической работе;
* развитие наблюдательности в части оценки ошибок в технике выполнения двигательных действий.
 | В течение года |
| 1.3. | Организация и проведение просветительских мероприятий по ознакомлению с работой тренеров*(учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)* | Беседы, посещение тренировочных занятий и встреч, мастер-классов с выдающимися тренерами-преподавателями и спортсменами, просмотр художественных и документальных фильмов о тренерской деятельности:* формирование уважительного отношения к работе тренера-преподавателя;
* формирование склонности к педагогической работе.
 | В течение года |
| 2. | Здоровьесбережение |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни *(этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)* | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:* формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);
* подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;
* формирование навыка проведения утренней гигиенической гимнастики в рамках «Дня здоровья».
 | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха *(этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)* | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:* формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);
* формирование привычки «правильного питания», составления сбалансированного рациона.
 | В течение года |
| 2.3. | Организация и проведение просветительских мероприятий по организации самостоятельной работы и восстановительных мероприятий обучающихся *(учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)* | Режимы труда и отдыха. Восстановительные мероприятия и средства. Самоконтроль и самооценка:* формирование знаний и навыков рациональной организации режима труда (спортивной подготовки, включая самостоятельную работу) и отдыха в режиме дня обучающихся;
* знаний о средствах восстановления, применяемых в процессе спортивной подготовки;
* знаний и навыков по организации самоконтроля в процессе учебно-тренировочных занятий и вне тренировочного процесса;
* профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета;
* привитие навыка самоконтроля за состоянием здоровья обучающихся, обучение ведению дневника самоконтроля.
 | В течение года |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)*(этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)* | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)*(учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)* | Участие в:* физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;
* тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.
 | В течение года |
| 3.3. | Организация и проведение просветительских мероприятий по организации сдачи нормативов ГТО обучающимися*(этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)* | Беседы, семинары, практические занятия, направленные на:* повышение уровня физической подготовленности обучающихся;
* формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
* повышение общего уровня знаний обучающихся о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе использованием современных информационных технологий.
 | В течение года |
| 4. | Развитие творческого мышления |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)*(этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)* | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:* формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;
* развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;
* правомерное поведение болельщиков;
* расширение общего кругозора юных спортсменов;
* формирование здорового стиля жизни.
 | В течение года |
| 4.2. | Мероприятия по развитию креативности в спорте *(учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)* | Игры, мини-соревнования, направленные на: * развитие креативности обучающихся (самостоятельности в принятии решений (технических и тактических), инициативности, вариативности технико-тактических действий.
 | В течение года |
| 5. | Воспитание, социализация и духовно-нравственное развитие в сфере отношений с окружающими людьми |
| 5.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих формированию отношений с окружающими людьми)*(этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)* | Беседы, семинары, мастер-классы, игры, викторины, показательные выступления для обучающихся, направленные на формирование:* толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
* способностей к сопереживанию и формированию позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;
* мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также на признании различных форм общественного сознания, предполагающего осознание своего места в поликультурном мире;
* выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
* компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
* развитие культуры межнационального общения;
* развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности.
 | В течение года |

**2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним по дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Антидопинговые мероприятия в рамках дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон»направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга в ходе проведения теоретических занятий по антидопинговой тематике. Они включают также помимо бесед с детьми работу с тренерами-преподавателями, родителями.

Очень важную роль в формировании мировоззрения своих детей, манере их поведения играют родители. Они помогают в достижении спортивных результатов. В беседах с родителями тренеры-преподаватели должны подготовить их к беседам со своими детьми и объяснить им, что в первую очередь они должны:

* научить ребенка уважать соперника и руководствоваться ценностями спорта;
* формировать позитивное отношение к спорту и учебно-тренировочному процессу;
* быть примером для подражания и стремиться завоевать доверие ребенка;
* грамотно расставлять перед ребенком приоритеты (развитие личности, укрепление духа, забота о здоровье стоят выше медалей и пьедесталов);
* как можно больше разговаривать с ребенком на темы занятий спортом и его роли в нашей жизни.

Таблица 7

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга**

| **Этап спортивной подготовки** | **Содержание мероприятия и его форма** | **Сроки проведения** | **Ответственные за проведение мероприятия** | **Рекомендации по проведению мероприятий** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап начальной подготовки | Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства, информирование педагогического состава  | В течение года (1-3 годы) | Зам. директора по МР, инструкторы-методисты | Отслеживание последних изменений в сфере правового регулирования антидопинговой политики в спорте. Оформление и своевременное обновление информации по вопросам антидопингового законодательства |
| Онлайн обучение тренеров-преподавателей и обучающихся на сайте РУСАДА | В течение года | Для тренеров-преподавателей:<https://rusada.ru/education/online-training/> Для обучающихся: <https://rusada.ru/education/for-children/> Результаты обучения фиксируются в журнале. |
| Семинар для обучающихся «Как появился спорт. Какие виды спорта бывают» | Сентябрь 1-го года обучения | Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели | Согласовать тему и содержание занятия с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе. |
| Практическое занятие для обучающихся «Зачем в спорте нужны правила, как следят за их соблюдением» | Январь 1-го года обучения | Тренеры-преподаватели |
| Посещение обучающимися спортивных соревнований по бадминтону в качестве зрителей | В течение года | Анализ и оценка технико-тактических действий спортсменов во время соревнований, разбор ошибок. Акцентировать внимание на возможность достижения высоких спортивных результатов без применения запрещенных препаратов. |
| Лекция для обучающихся «Соревнования в бадминтоне. Как они проходят» | Сентябрь 2-го года обучения | Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели | Согласовать тему и содержание занятия с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе. |
| Лекция для обучающихся «Ответственность за нарушение правил в бадминтоне», беседа-обсуждение | Декабрь 3-го года обучения |
| Семинар для тренеров-преподавателей «Запрещенный список препаратов в спорте» | Декабрь 3-го года обучения | Инструкторы-методисты | Научить тренеров-преподавателей проверять лекарственные препараты через сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>  |
| Посещение обучающимися спортивных соревнований по бадминтону в качестве зрителей | В течение года | Тренеры-преподаватели | Анализ и оценка технико-тактических действий спортсменов во время соревнований, разбор ошибок. Акцентировать внимание на возможность достижения высоких спортивных результатов без применения запрещенных препаратов.  |
| Участие обучающихся в спортивно-массовых мероприятиях, посвященных борьбе с допингом в спорте  | В течение года | Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели | Составление отчета об участии или проведении мероприятия: программа мероприятия, результаты, фото/видео материалы; Размещение материалов на информационных стендах |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства, информирование педагогического состава | В течение года (1-5 годы) | Зам. директора по МР, инструкторы-методисты | Отслеживание последних изменений в сфере правового регулирования антидопинговой политики в спорте. Оформление и своевременное обновление информации по вопросам антидопингового законодательства |
| Онлайн обучение тренеров-преподавателей и обучающихся на сайте РУСАДА | В течение года | Для тренеров-преподавателей:<https://rusada.ru/education/online-training/> Для обучающихся: <https://rusada.ru/education/for-children/>Результаты обучения фиксируются в журнале. |
| Лекция «Допинг: сущность и происхождение» | Сентябрь 1-го года обучения | Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели | Согласовать тему и содержание занятия с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе. |
| Лекция «Допинг как глобальная проблема современного спорта» | Декабрь 1-го года обучения |
| Просмотр обучающимися кинофильма о допинге в спорте | Февраль 1-го года обучения |
| Семинар для обучающихся «Влияние допинга на организм спортсмена», беседа-обсуждение | Апрель 1-го года обучения |
| Посещение обучающимися спортивных соревнований по бадминтону в качестве зрителей | В течение года | Тренеры-преподаватели | Анализ и оценка технико-тактических действий спортсменов во время соревнований, разбор ошибок. Акцентировать внимание на возможность достижения высоких спортивных результатов без применения запрещенных препаратов. |
| Участие обучающихся в спортивно-массовых мероприятиях, посвященных борьбе с допингом в спорте  | В течение года | Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели | Составление отчета об участии или проведении мероприятия: программа мероприятия, результаты, фото/видео материалы; Размещение материалов на информационных стендах |
| Лекция для обучающихся «Допинг как глобальная проблема современного спорта. Антидопинговый кодекс» | Сентябрь 2-го года обучения | Согласовать тему и содержание занятия с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе. |
| Семинар для обучающихся «Допинг-контроль», обсуждение | Декабрь 2-го года обучения |
| Посещение обучающимися спортивных соревнований по бадминтону в качестве зрителей | В течение года (3, 4, 5 год) | Тренеры-преподаватели | Анализ и оценка технико-тактических действий спортсменов во время соревнований, разбор ошибок. Акцентировать внимание на возможность достижения высоких спортивных результатов без применения запрещенных препаратов. |
| Участие обучающихся в спортивно-массовых мероприятиях, посвященных борьбе с допингом в спорте  | В течение года (3, 4, 5 год) | Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели | Составление отчета об участии или проведении мероприятия: программа мероприятия, результаты, фото/видео материалы; Размещение материалов на информационных стендах |
| Контроль знаний антидопинговых правил у обучающихся  | В течение года (3, 4, 5 год) | Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели | Проверка знаний в форме тестирования, фиксация и учет результатов в журнале.  |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства, информирование педагогического состава | В течение года  | Зам. директора по МР, инструкторы-методисты | Отслеживание последних изменений в сфере правового регулирования антидопинговой политики в спорте. Оформление и своевременное обновление информации по вопросам антидопингового законодательства |
| Онлайн обучение тренеров-преподавателей и обучающихся на сайте РУСАДА | В течение года | Для тренеров-преподавателей:<https://rusada.ru/education/online-training/> Для обучающихся: <https://rusada.ru/education/for-children/>Результаты обучения фиксируются в журнале |
| Участие обучающихся в спортивно-массовых мероприятиях, посвященных борьбе с допингом в спорте  | В течение года  | Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели | Составление отчета об участии или проведении мероприятия: программа мероприятия, результаты, фото/видео материалы; Размещение материалов на информационных стендах |
| Контроль знаний антидопинговых правил у обучающихся  | В течение года (декабрь, май) | Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели | Проверка знаний в форме тестирования, фиксация и учет результатов в журнале.  |

**2.7. Планы инструкторской и судейской практики по дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Важным моментом дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» является возможность ознакомиться со спецификой работы тренера-преподавателя, что может послужить для обучающихся толчком к выбору дальнейшей профессии. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров-преподавателей, решением этой задачи целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся на учебно-тренировочном этапе должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части; обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил вида спорта и соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Таблица 8

**Планы инструкторской и судейской практики**

| **Виды мероприятий инструкторской и судейской практик** | **Количество часов, отведенных на инструкторскую и судейскую практики** |
| --- | --- |
| **Этап начальной подготовки (НП)** | **Учебно-тренировочный** **этап** **(этап спортивной специализации УТ)** | **Этап совершен-ствования спортивного мастерства** |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| **1. Инструкторская практика:** |
| * знание терминологии, основных команд;
 | + | + | + | + | + |
| * построение группы, подача основных команд на месте и в движении;
 | + | + | + | + | + |
| * проведение разминки в группе;
 | - | + | + | + | + |
| * составление плана занятия;
 | - | - | - | + | + |
| * определение и исправление ошибок, допущенных при выполнении приемов у обучающихся;
 | - | - | + | + | + |
| * проведение тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера.
 | - | - | - | + | + |
| **2. Судейская практика:** |
| * участие в судействе тренировочных состязаний совместно с тренером (в качестве помощника);
 | - | - | + | + | + |
| * самостоятельное судейство тренировочных состязаний;
 | - | - | - | + | + |
| * ведение протокола игры.
 | - | - | - | + | + |
| **Общее количество часов в год:** | **8** | **14** | **52** | **88** | **178** |

**2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств** **по** **дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» в МАУ ДО СШ «Олимп» МО Лабинский район, осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями).

Основанием для допуска лица занятиям спортом на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. При этом оформление дополнительного медицинского заключения о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях не требуется.

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. Этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения проводятся в соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями.

Для прохождения спортивной подготовки МАУ ДО СШ «Олимп» МО Лабинский район допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «бадминтон».

Ответственные специалисты МАУ ДО СШ «Олимп» МО Лабинский район обеспечивают контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра в специализированных медицинских учреждениях.

В целях повышения качества спортивной подготовки, профилактики травм и роста спортивных результатов в МАУ ДО СШ «Олимп» МО Лабинский район осуществляется медицинское, медико-биологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса, применяется комплекс восстановительных средств.

К **медицинскому сопровождению** учебно-тренировочного процесса по виду спорта «бадминтон» относятся:

* ежегодные профилактические медицинские осмотры или диспансеризация, в том числе углубленное медицинское обследование обучающихся, с определением группы здоровья;
* дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.

К **медико-биологическому сопровождению** учебно-тренировочного процесса виду спорта «бадминтон» относятся:

* санитарно-гигиенический контроль за режимом дня обучающихся;
* санитарно-гигиенический контроль за местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью обучающихся.

Так же, медико-биологические средства, применяемые МАУ ДО СШ «Олимп» МО Лабинский район, включают:

* организацию и обеспечение оптимального режима работы и отдыха;
* физические упражнения общеукрепляющей направленности;
* оптимизация психоэмоционального уровня.

В целях физической и психологической разгрузки после соревновательного цикла, подготовки организма обучающегося к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактики перенапряжений в МАУ ДО СШ «Олимп» МО Лабинский район применяется комплекс **восстановительных средств**, которые подразделяются на три основные группы: педагогические, психологические и медико-биологические (приложение 3).

*Педагогические средства* содействуют восстановлению организма за счет применения средств спортивной тренировки, оптимизации режима двигательной деятельности и организации полноценного отдыха спортсмена. К педагогическим средствам восстановления относятся физические упражнения, подбор, и вариативность сочетания которых учитывается тренерско-преподавательским составом МАУ ДО СШ «Олимп» МО Лабинский район в структуре программ учебно-тренировочных занятий. Их применяют индивидуально с учетом функциональных особенностей организма каждого учащегося. Педагогическим средством, способствующим восстановлению, является полноценная разминка.

*Психологические средства,* применяемые МАУ ДО СШ «Олимп» МО Лабинский район, направлены на устранение симптомов нервно-психического напряжения и состояния угнетенности, а также на восстановление энергии, двигательной сферы и физиологических функций организма:

* аутогенные тренировки и ее различные варианты;
* проведение специальных дыхательных упражнений;
* видео- и аудиопсихическое воздействие;
* создание в коллективе благоприятного психологического климата;
* учет совместимости спортсменов;
* индивидуальные и групповые беседы.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, применяемых в МАУ ДО СШ «Олимп» МО Лабинский район представлены в Таблице 9.

Таблица 9

**Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств для лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «бадминтон»**

| **Вид мероприятия** | **Этап****спортивной подготовки** | **Содержание мероприятия** | **Периодичность****проведения** |
| --- | --- | --- | --- |
| **Медицинские мероприятия** | *НП* | Первичное медицинское обследование | *1 раз в год*  |
| *УТП, ЭССМ* | Углубленные медицинские обследования | *2 раза в год* |
| *УТП**НП (при необходимости)* | Дополнительные медицинские обследования | *2 раза в год* |
| **Медико-биологические мероприятия** | *НП, УТП, ЭССМ* | * наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
* санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
* контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха
* допуск к учебно-тренировочным занятиям и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.
 | *В течение года* |
| **Восстанови-тельные мероприятия** | *Этапы* *НП, УТП, ЭССМ* | 1) Педагогические средства восстановления:* рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
* правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
* введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
* выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
* оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
* полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
* использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
* повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
* эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
* соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для учебно-тренировочных занятий;

2) Медико-биологические средства восстановления:* + витаминизация,
	+ физиотерапия,
	+ гидротерапия,
	+ все виды массажа,
	+ русская парная баня или сауна (при отсутствии противопоказаний).

3) Психологические средства восстановления:* аутогенные тренировки и ее различные варианты;
* проведение специальных дыхательных упражнений;
* видео- и аудиопсихическое воздействие;
* создание в коллективе благоприятного психологического климата;
* учет совместимости спортсменов;
* индивидуальные и групповые беседы.
 | *В течение года* |

**III. Система контроля**

По итогам освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе *начальной подготовки*:

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

*На учебно-тренировочном этапе* (этапе спортивной специализации):

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

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

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

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов по виду спорта «бадминтон»:

 - информирование спортсмена о целях проведения тестирования;

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

- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;

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

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

 - обеспечение конфиденциальности результатов тестирования;

 - решения серии этических и нравственных задач;

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

Ежегодно *промежуточная аттестация* обучающихся проводится среди года и в конце года. Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Для обучающихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине, аттестация должна быть назначена на другое время. В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза. На следующий этап подготовки переходят только обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию. Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

*Итоговая аттестация* проводится по завершению всего обучения по программе спортивной подготовки. При приеме контрольных нормативов используется *зачетная система оценки* результатов тестирования.

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «бадминтон» и включают:

* нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «бадминтон» (таблица 10);
* 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» (таблица 11);
* 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» (таблица 12).

Таблица 10

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «бадминтон»**

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

Таблица 12

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации) по виду спорта «бадминтон»**

| **№****п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** |
| --- | --- | --- | --- |
| **УТЭ-1** | **УТЭ-2** | **УТЭ-3** | **УТЭ-4** | **УТЭ-5** |
| **юноши** | **девушки** | **юноши** | **девушки** | **юноши** | **девушки** | **юноши** | **девушки** | **юноши** | **девушки** |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 6,0 | 6,2 | 5,8 | 6,0 | 5,6 | 5,8 | 5,4 | 5,6 | 5,2 | 5,4 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Кол-во раз | не менее |
| 13 | 7 | 15 | 10 | 18 | 12 | 20 | 13 | 25 | 13 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +4 | +5 | +5 | +6 | +6 | +7 | +7 | +8 | +8 | +9 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 140 | 130 | 150 | 140 | 160 | 150 | 170 | 160 | 180 | 165 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Челночный бег 6x5 м | с | не более |
| 15,6 | 15,8 | 15,4 | 15,6 | 15,2 | 15,4 | 15,0 | 15,2 | 14,8 | 15,0 |
| 2.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | Кол-во раз | не менее |
| 32 | 28 | 32 | 28 | 33 | 28 | 33 | 28 | 33 | 28 |
| 2.3. | Прыжки через скакалку (за 45 с) | Кол-во раз | не менее |
| 75 | 65 | 80 | 70 | 85 | 75 | 90 | 80 | 90 | 80 |
| 3. Уровень спортивной квалификации |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |

Таблица 13

**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** |
| --- | --- | --- | --- |
| **ЭССМ-1** | **ЭССМ-2** | **ЭССМ-3** |
| **юноши/****мужчины** | **девушки/****женщины** | **юноши/****мужчины** | **девушки/****женщины** | **юноши/****мужчины** | **девушки/****женщины** |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 4,7 | 5,0 | 4,7 | 5,0 | 4,7 | 5,0 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более |
| 8.10 | 10.0 | 8.10 | 10.0 | 8.10 | 10.0 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 36 | 15 | 36 | 15 | 36 | 15 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +11 | +15 | +11 | +15 | +11 | +15 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 215 | 180 | 215 | 180 | 215 | 180 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Челночный бег 6x5 м | с | не более |
| 13,1 | 13,2 | 13,1 | 13,2 | 13,1 | 13,2 |
| 2.2. | Прыжки на скакалке (за 45 с) | количество раз | не менее |
| 115 | 105 | 120 | 110 | 120 | 110 |
| 2.3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 35 | 31 | 35 | 31 | 35 | 31 |
| 3. Уровень спортивной квалификации |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |

**Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками**

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, осуществляется по зачетной системе в форме устных опросов с фиксацией результатов в опросном листе. Количество верных ответов для получения оценки «зачет» по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, устанавливается локально, доводится до сведения обучающихся не позднее, чем за неделю до проведения аттестации. Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки представлен в таблице 14.

Таблица 14

**Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон»**

| № | **Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками на этапах спортивной подготовки** (все периоды) |
| --- | --- |
| **Этап начальной подготовки (НП)** |
|  | Правила техники безопасности на занятиях по бадминтону |
|  | История возникновения бадминтона и его развитие |
|  | Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека |
|  | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической |
|  | Закаливание организма |
|  | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом |
|  | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики бадминтона |
|  | Правила вида спорта «бадминтон»  |
|  | Режим дня и питание обучающихся |
|  | Оборудование и спортивный инвентарь в бадминтоне |
| **Учебно-тренировочный этап спортивной подготовки (УТЭ)** |
|  | Роль и место физической культуры и спорта в формировании личностных качеств |
|  | История возникновения олимпийского движения |
|  | Режим дня и питание обучающихся |
|  | Физиологические основы физической культуры и спорта |
|  | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося |
|  | Теоретические основы технико-тактической подготовки в бадминтоне. Основы техники бадминтона |
|  | Психологическая подготовка в бадминтоне |
|  | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка в бадминтоне |
|  | Правила вида спорта «бадминтон» |
|  | Теоретические основы судейства в бадминтоне |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)** |
|  | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта  |
|  | Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность  |
|  | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося  |
|  | Психологическая подготовка  |
|  | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс  |
|  | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта  |

Критериями оценки уровня теоретической подготовленности бадминтонистов являются:

* свобода восприятия теоретической информации;
* осмысленность и свобода использования специальной терминологии;
* практическое применение теоретических знаний;
* широта кругозора;
* способность поддержать беседу на одну из вышеперечисленных тем;
* способность высказать свое мнение по вопросам, входящим в программу обучения. Уровень теоретической подготовленности оценивается посредством контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется 5–10 минут времени в различных частях тренировочного занятия.

**Методические указания по организации тестирования**

При проведении тестирования обучающихся и интерпретации полученных результатов тестирования по программе спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» необходимо соблюдать следующие правила:

* информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
* ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности в том, что инструкция понята правильно;
* обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
* сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
* соблюдение методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождаются каждые тесты или соответствующие задания;
* обеспечение конфиденциальности результатов тестирования;
* ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение спортсмену или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
* решения серии этических и нравственных задач;
* накопление сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом, и определение согласованности между ними;
* обогащение опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

**Нормативы физической подготовки по виду спорта «бадминтон»**

**Нормативы общей физической подготовки по виду спорта «бадминтон»**

**Бег 30 метров**

Бег на 30 метров выполняется с высокого старта. По команде «На старт!» участник должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Обучающийся не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней. При команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После команды «Марш!» обучающийся начинает движение.

Участники стартуют по 2-4 человека

*Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:*

— участник не готов к старту через 2 минуты после вызова стартера;

— участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;

— старт участника раньше команды «Марш!».

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

*Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:*

* нарушение требований к исходному положению;
* нарушение техники выполнения испытания;
* нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
* отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
* превышение допустимого угла разведения локтей;
* разновременное разгибание рук.

**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

*Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:*

* сгибание ног в коленях;
* фиксация результата пальцами одной руки;
* отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками, использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

*Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:*

* заступ за линию отталкивания или касание ее;
* отталкивание с предварительного подскока;
* поочередное отталкивание ногами;
* использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
* уход с места приземления назад по направлению прыжка.

**Челночный бег 6х5 м**

Челночный бег выполняется с высокого старта.

Техника выполнения испытания.

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касается любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

*Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:*

* участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
* во время бега участник помешал рядом бегущему;
* участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

**Поднимание туловища из положения лежа на спине**

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

*Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:*

* отсутствие касания локтями бедер (коленей);
* отсутствие касания лопатками мата;
* размыкание пальцев рук «из замка»;
* смещение таза (поднимание таза)
* изменение прямого угла согнутых ног.

**Прыжки через скакалку (за 45 с)**

Время выполнения дисциплины 45 секунд. Испытуемый выполняет прыжки способ бегущий шаг (чередование ног) при каждом перепрыгивании через скакалку. Каждый пропуск скакалки под правой или левой ногой должен проходить чисто, без касания спортсменом скакалки. Каждый раз, когда правая нога касается пола, считается прыжок. Прыжки не считаются, если скакалка не была пропущена под ногой спортсмена.

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

Практические занятия по виду спорта «бадминтон»различаются по *цели* (учебно-тренировочные, контрольные и соревновательные), *количественному составу* занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), *степени разнообразия решаемых задач* (на однородные и разнородные).

На занятиях осваивается техника и тактика по виду спорта «бадминтон», закрепляется пройденный материал, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся. В процессе учебно-тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовки, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий по виду спорта «бадминтон».

*Контрольные занятия* проводятся по окончанию отдельных этапов спортивной подготовки. На таких занятиях проводятся зачеты по технике, принимаются контрольные нормативы (тесты).

*Соревновательные занятия* в форме неофициальных соревнований проводятся для формирования у обучающихся соревновательного опыта.

По степени разнообразия решаемых задач различают *однородные* (избирательные) и *разнородные* (комплексные) учебно-тренировочные занятия. Наиболее часто применяются в учебно-тренировочном процессе занятия избирательного типа с *однородным* содержанием, на которых решается ограниченное число задач учебно-тренировочного занятия (освоение, совершенствование, развитие определенных физических качеств). Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривает последовательное решение широкого круга задач учебно-тренировочного занятия с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются в практике главным образом на этапах начальной разносторонней подготовки, в подготовительном периоде занятия и связаны с общефизической подготовкой обучающихся.

В соответствии с общими требованиями для спортивных школ определяются и основные задачи работы на каждом этапе подготовки.

**4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки по виду спорта «бадминтон»**

На этапе **начальной подготовки** по виду спорта «бадминтон» решаются следующие задачи:

* укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие;
* формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
* формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
* повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
* освоение основ техники и тактики по виду спорта «бадминтон»;
* общие знания об антидопинговых правилах;
* приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях начиная со второго года;
* отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

**Общеразвивающие упражнения**

*Строевые упражнения.* Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

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

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

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

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

*Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

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

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

*Упражнения для развития ловкости.* Разнонаправленные движения для рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны. Перевороты вперед, назад, в стороны. Стойки на голове и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте.

*Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне.* Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков поворотов. Работа на балансировочной платформе.

*Упражнения типа «полоса препятствия»:* с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловля и метание мячей. Игра в мини-футбол, теннис большой и настольный, в волейбол.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), чехарда. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по песку, с отягощением с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Комбинированная эстафета с бегом, метаниями, прыжками. Метание теннисного мяча, волана, мяча весом 2кг. Групповые упражнения с гимнастической скакалкой. Бип-тест.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег равномерный и переменный на 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 30 мин. (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

**Специальная физическая подготовка на начальном этапе спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон»**

*Скоростные качества.* Развитие скоростных качеств, связано с максимальной мобилизацией всех систем организма, а это возможно лишь при хорошем самочувствии, желании действовать и способности концентрировать внимание. Вот почему скоростные упражнения целесообразно выполнять в первой части занятия, после разминки. Приступая к выполнению скоростных упражнений, необходимо учесть следующие требования: - по технике они должны быть пригодны для выполнения их с предельной скоростью; - разучивать их следует до автоматизма, чтобы все внимание сосредоточить на скорости, а не на способе выполнения.

*Простая и сложная двигательные реакции.* Под простой реакцией понимают время ответа заранее известным движением на заранее известный сигнал при его неожиданном появлении. Для развития быстроты простой реакции можно использовать несколько методов:

1. Метод реагирования на внезапно появившийся сигнал (особенно на начальном этапе подготовки). Например, стартовые ускорения со сменой направления движения по сигналу, имитации определенных ударов также по сигналу.
2. Расчлененный метод – выполнение технических приемов игры по частям и в облегченных условиях. Например, при совершенствовании реакции выполнения атаки стрелой следует разбить прием на части: первая часть – выход к сетке, вторая – выполнение удара. Причем место перехода волана через сетку задается точно.
3. Сенсорный метод.

На первом этапе обучающиеся выполняют, например, атакующий удар по подвешенному волану с максимальной скоростью по сигналу. После каждого выполнения тренер-преподаватель сообщает затраченное время. На втором этапе выполняют тот же удар с максимальной скоростью. При этом тренер-преподаватель спрашивает у спортсмена время выполнения, а затем говорит ему действительный результат. Сопоставляя обе величины, спортсмен совершенствует умение точно воспринимать время. На третьем этапе задается время выполнения удара. Это способствует совершенствованию управления быстротой реакции.

Совершенствование простой реакции бадминтониста является основой совершенствования его сложной реакции, то есть времени реагирования заранее известным движением на неожиданный сигнал (в данном случае – волан, движущийся с неизвестной заранее скоростью в неизвестном заранее направлении).

При игре в бадминтон имеем дело с двумя типами сложной реакции: реакция на движущийся объект (волан) и реакция с выбором (выполнение ответного удара). Для работы над развитием реакции на объект, передвигающийся с неравномерной скоростью, можно рекомендовать следующие упражнения с воланом:

* выполнение плоских ударов вдоль боковых линий и по диагонали, внимательно
* сопровождая волан глазами с момента отделения от своей ракетки до того момента, как он коснется ракетки партнера;
* быстрые повороты на 360 гр. перед выполнением удара вдоль сетки;
* выполнение различных ударов одновременно с двумя или тремя воланами;
* выполнение различных ударов, предварительно определяя расположение ног и поворот туловища партнера, и ответных ударов в менее удобную для приема сторону.

*Упражнения с теннисным мячом* (также оказывают воздействие на развитие других двигательных качеств):

* броски теннисного мяча в парах, постепенно увеличивая силу броска и сокращая дистанцию (от 14 до 7 м.);
* броски теннисного мяча в сторону от партнера на 1,5-2м. с последующей ловлей одной рукой;
* броски двух теннисных мячей поочередно, постепенно уменьшая интервалы между первым и вторым броском;
* броски двух теннисных мячей в разные стороны, но не дальше 1-1,5м. от партнера с указанием и без указания сторон.

*Развитие реакции с выбором.* Прежде чем выполнить удар, бадминтонист должен решить, в каком направлении и с какой скоростью следует направлять волан. Быстрота принятия решения в этом случае и определяет сложную реакцию с выбором. Для того, чтобы сократить время выбора ответного действия, игрок должен довести до автоматизма несколько приемов, выполняемых легко и неожиданно для противника из каждого наиболее часто встречающегося положения.

Следует включать в учебно-тренировочные занятия поочередные ответы:

* на смэш – короткие, плоские и высокие атакующие удары;
* на высокие удары в дальние углы – высокие атакующие удары, короткие, смэш;
* на короткие удары – подставки, удары вдоль сетки, плоские удары и т. п.

Порядок ответов следует менять. Это также помогает снизить время сложной реакции.

*Скорость передвижения.* Высокая стартовая скорость необходима, чтобы отразить быстролетящие воланы. Для этого в учебно-тренировочном занятии целесообразно выполнять упражнения, по структуре близкие к перемещениям игрока по площадке. Их необходимо выполнять с максимальной быстротой, соблюдая режим работы, рекомендуемый для развития креатин фосфатного механизма:

* прыжки со скакалкой на обеих ногах;
* прыжки со скакалкой с двойным поворотом (100 раз);
* ускорение с низкого старта (30 м.);
* ускорение из полуприседа по зрительному сигналу (5-10м.);
* то же, но определенный сигнал соответствует определенному направлению;
* прыжки на месте с максимальным разворотом стоп в обе стороны;
* из положения «разножка» выполнить прыжок вверх со сменой положения ног в воздухе и приземлиться в исходное положение;
* бег на месте.

Скорость выполнения ударов. Для того чтобы сообщить ракетке высокую скорость, необходимы согласованная работы всех звеньев тела и завершающее усилие кисти. Существует целый ряд упражнений, которые способствуют увеличению скорости ударного движения:

1 для мышц туловища;

2 для мышц рук и плечевого пояса:

* круговые вращательные движения руками в плечевом поясе в различных плоскостях синхронно и асинхронно;
* круговые вращательные движения одной рукой в плечевом суставе;
* сгибание и разгибание рук в локтевом суставе;
* различные движения в кистевом суставе;
* имитация удара слева;
* имитация высоких ударов от сетки с выпадом вперед и возвращением в основную позицию;
* имитация нападающего удара в легком прыжке из различных положений.

3. упражнения, способствующие увеличению скорости удара и оказывающие воздействия на различные группы мышц:

* выход на сетку с имитацией высоких ударов;
* то лее, с имитацией атаки стрелой;
* имитация смэша с задней линии с последующим выходом к сетке и имитацией высокого удара от сетки.

Выполнять эти упражнения следует в переменном режиме работы.

Совершенствование силовых возможностей – как путь улучшения скоростных качеств. Выполнение специальных силовых упражнений в скоростном режиме может существенно расширить возможности мышц, несущих основную нагрузку при выполнении того или иного перемещения или удара. Однако, положительное влияние они оказывают лишь тогда, когда сила увеличивается в том же движении, в котором хотят увеличить скорость.

В учебно-тренировочном занятии бадминтониста можно применять штангу (с 14-15 лет), утяжелительные пояса, булавы, набивные мячи.

Упражнения, способствующие развитию скоростно-силовых качеств.

1. Для развития стартового ускорения и увеличения скорости передвижения по площадке:

* поднимание на носках с отягощением;
* выпрыгивание с отягощением из полного и неполного приседа;
* пружинящие приседания с отягощением со сменой ног в прыжке;
* ускорение из основной позиции с отягощением в различных направлениях по сигналу.

2.Для увеличения силы основных мышц туловища, участвующих в выполнении удара:

* наклоны с отягощением;
* повороты туловища в наклоне с отягощением.

3. Для развития силы ударов с использованием набивных мячей:

* выбрасывание мяча из-за головы вперед;
* из наклона вперед, выбрасывание мяча назад;
* выбрасывание мяча в стороны;
* из положения лежа, подбрасывание и ловля мяча;
* выбрасывание мяча двумя руками вперед из-за спины через голову;
* выталкивание мяча от груди с шагом вперед;
* выбрасывание мяча одной рукой из-за головы с шагом вперед;
* выбрасывание мяча двумя руками между ног назад;
* выбрасывание мяча двумя руками из положения ноги на ширине плеч снизу вперед. с использованием гантелей:
* подъем и опускание рук над головой;
* сгибание и разгибание рук на уровне плечевого пояса;
* вращательные движения в кисти.

4. Для развития силы мышц плечевого пояса и подвижности суставов (с гантелями, булавами):

- вращательные движения руками во всех плоскостях;

* большой круг каждой рукой поочередно;
* вращательное движение в кистевом суставе при закрепленном запястье;
* вращательное движение в локтевом суставе.

При выполнении упражнений бадминтонисту можно рекомендовать следующие режимы работы:

* продолжительность непрерывной работы 10-20 сек. (не более 10 повторений). При глобальном воздействии количество повторений в серии – 4-5, отдых между повторениями – 2-3 мин., количество серий – 3-5, отдых между сериями – 7-10 мин., интервалы отдыха целесообразно заполнять упражнениями на расслабление.

5. Упражнения с ракеткой и воланом, совершенствующие ловкость:

* жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки за спиной;
* жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки между ног;
* жонглирование в парах, применяя удары из-за спины и между ног;
* жонглирование воланом, поочередно ударяя ракеткой за спиной и между ног;
* игра в парах двумя и тремя воланами;
* игра воланом об стенку.

**Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки по виду спорта «бадминтон»**

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед на занятия или в форме объяснений во время отдыха. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме коротких лекций, семинаров или методических занятий. Степень усвоения теоретико-методических занятий существенно повышается за счет использования наглядных пособий.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения по истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, пособия по обучению и начальной тренировке по бадминтону, спортивный дневник.

**Техническая подготовка на этапе начальной подготовки по виду спорта «бадминтон»**

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 году этапа начальной подготовки можно обучающиеся изучают подачу 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.

*Упражнения с воланом*

На начальном этапе обучения игры в бадминтон необходимо использовать упражнения с воланом, которые позволят обучающемуся приобрести навыки чувства волана при его полете, а также развитию таких качеств, как ловкость и координация. Броски необходимо выполнять строго удерживая волан за головку, при этом головка развернута в направлении броска, что позволит адаптировать глаза обучающегося к постоянному слежению за воланом во время игры. При нарушения зрения, а в частности близорукость слабой, средней и высокой степеней, упражнения с воланом необходимо использовать как в первой части занятия - при разминке, так и в основной – при обучении и приобретении различных необходимых навыков и умений. При этом уделяя основное внимание подбору упражнений как индивидуально, так и в парах с одним и более воланов, что способствует лучшему укреплению материала и сплочению коллектива (группы, класса).

Рассматривая методику последовательного обучения упражнений с воланом, необходимо соблюдать очередность упражнений и следить за правильными движениями руки и запястья, что в свою очередь в дальнейшем приведет к лучшему усвоению технических приемов и различных ударов ракеткой по волану.

*Индивидуальные упражнения с воланом*

1. Подбрасывать волан вверх (поочередно правой и левой рукой) и ловить его двумя руками.
2. Перебрасывать волан над головой из исходного положения руки в сторону.
3. Подбрасывать волан вверх-вперед из-за спины, правой рукой над левым плечом, а левой рукой над правым плечом, и ловить его двумя руками спереди.
4. То же, но правой рукой над правым плечом, а левой рукой над левым плечом,
5. Подбрасывать волан вверх-назад за спину, правой рукой над левым плечом, а левой рукой над правым плечом, и ловить его одной рукой сзади (левой рукой при броске над левым плечом и т. п.).

*Индивидуальные упражнения с воланом*

1. Подбрасывать волан вверх (поочередно правой и левой рукой) и ловить его двумя руками.
2. Перебрасывать волан над головой из исходного положения руки в сторону.
3. Подбрасывать волан вверх-вперед из-за спины, правой рукой над левым плечом, а левой рукой над правым плечом, и ловить его двумя руками спереди.
4. То же, но правой рукой над правым плечом, а левой рукой над левым плечом,
5. Подбрасывать волан вверх-назад за спину, правой рукой над левым плечом, а левой рукой над правым плечом, и ловить его одной рукой сзади (левой рукой при броске над левым плечом и т. п.).
6. То же, но правой рукой над правым плечом, а левой рукой над левым плечом. Бросок и ловля выполняется одной рукой.
7. Подбрасывать волан вверх, правой рукой под правой ногой (поднимая ее согнутую в колене), а левой рукой под левой ногой, и ловить его двумя руками.
8. То же, но подбрасывать волан вверх, правой рукой под левой ногой, а левой рукой под правой ногой.
9. Подбрасывать волан спереди назад над головой (за спину). После броска выполнить поворот на 180 градусов и поймать волан. Броски выполняются поочередно, правой и левой рукой.
10. Подбрасывать волан ногами и ловить его после приземления. В исходном положении игрок зажимает волан между стопами (ближе к пальцам). Подпрыгнув вверх, обучающийся движением ног бросает волан вверх-вперед, приземляется и ловит волан двумя руками.
11. Удар по волану ногой. Игрок стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперед. Отпуская волан как при подаче, выполняет удар ногой (стопой) так, чтобы он подлетел в верх, а затем ловит его, не дав упасть на пол. Удары выполняются поочередно правой и левой ногой.
12. Обучающийся стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперед на уровне плеч. Отпуская волан как при подаче, выполняет касание левой рукой левого бедра, а затем ловит волан левой рукой, не дав упасть ему на пол. Упражнение выполняется поочередно правой и левой рукой. Для усложнения упражнения волан удерживают на уровне пояса.
13. То же, но коснуться рукой лба.
14. То же, но два раза хлопнув в ладоши.
15. То же, но коснуться руками ягодиц.
16. То же, но в ладоши хлопнуть за спиной.
17. Тоже, но выполнив поворот кругом.
18. Подбросить волан вверх и выполнить 1-2 круга прямыми руками. Чередовать круги вперед и назад.

*Индивидуальные упражнения с двумя воланами*

Упражнения с двумя воланами повышают плотность занятий, увеличивают количество движений, выполняемых каждой рукой, развивают гармонично правую и левую части тела, учат быстро переключать внимание (взгляд) с одного объекта на другой, развивают быстроту и ловкость.

Во всех упражнениях необходимо максимально быстро переводить взгляд с одного волана над другой.

Исходное положение в большинстве упражнений - стойка с двумя воланами (в каждой руке по волану) и удерживая их перед собой.

1. Удерживая в руках два волана, поочередно бросать их вверх и ловить. Постепенно увеличивать скорость выполнения.
2. Поочередно подбрасывать воланы вверх, правой рукой под правой ногой (поднимая ее согнутую в колене), а левой рукой под левой ногой, и ловить их подбрасываемой рукой.
3. Поочередно подбрасывать воланы вверх-вперед из-за спины, правой рукой над левым плечом, а левой рукой над правым плечом, и ловить их подбрасываемой рукой.
4. То же, но правой рукой над правым плечом, а левой рукой над левым плечом.
5. Поочередные броски двух воланов вверх одной рукой. Игрок держит по волану в каждой руке. Выполняет бросок волана вверх правой рукой, перекладывает волан из левой руки в правую и ловит подброшенный волан левой рукой. Затем упражнение повторяется. Выполнив упражнение несколько раз, его повторяют, подбрасывать левой рукой.
6. Броски двух воланов вверх с небольшим интервалом (один, затем другой) и ловля их тоже поочередно и теми же руками.
7. Бросить правый волан вверх, затем левый волан бросить из-за спины над правым плечом и поймать левой рукой, а правый волан правой рукой. Проделав несколько раз, бросить волан наоборот.
8. То же, но один волан все время бросать вверх, а второй перебрасывать из-за спины над плечом из руки в руку.
9. Бросить правый волан вверх, затем левый волан бросить под левой ногой вверх и поймать левой рукой, а правый волан правой рукой. Проделав несколько раз, бросать волан наоборот.
10. Подбросить вверх левый волан, и когда он будет опускаться, подбросить правый волан, стараясь попасть в левый. В случае промаха необходимо поймать оба волана (поочередно). В случае попадания хотя бы один. Проделав несколько раз, бросать воланы наоборот.
11. Тоже, но волан бросать без остановки. Если не попадают в первый волан, бросают во второй, т. д.
12. Бросить правый волан вверх, левый волан положить на пол, поймать правый волан правой рукой или двумя. Бросить правый волан вверх, взять с пола левый волан, поймать правый волан правой рукой. Проделав несколько раз, выполнять упражнение наоборот.
13. Тоже, но волан не класть на пол, а зажимать между коленями.
14. Бросить правый волан вверх, левый волан подбросить вверх под левой ногой (подняв ее согнутую в колене), поймать левый волан левой рукой, поймать правый волан правой рукой. Проделать несколько раз, выполнять упражнения наоборот. Можно это упражнение выполнять поочередно, перебрасывая воланы из руки в руку (подбрасывая волан правой-рукой ловить его левой и наоборот).
15. Бросить правый волан вверх, а вторым выполнить круг вокруг тела (шеи, ног), передавая из руки в руку. Затем поймать правый волан правой рукой. Проделав несколько раз, выполнять упражнения наоборот.
16. Бросить правый волан вверх, левый волан бросить в пол и подобрать, поймать правый волан правой рукой. Проделав несколько раз, выполнять упражнение наоборот.
17. Стоя со слегка разведенными в стороны руками. Бросать воланы навстречу друг другу, стараясь попасть воланом в волан. Встреча воланов может выполняться на разных уровнях: груди, колен, головы, выше головы. После каждого выполнения желательно поймать оба волана или хотя бы один.
18. Один волан лежит на полу головкой вверх перед игроком (рядом с ногами), а второй в руке. Игрок бросает волан с верху вниз, стараясь попасть по головке волана, лежащего на полу. Броски выполняют как правой, так и левой рукой.

*Парные упражнения с воланом*

Упражнения выполняются, как правило, без сетки, но некоторые из них могут выполняться и через сетку.

1. Броски волана друг другу по низкой траектории (по прямой, направляя волан в грудь) с обязательной ловлей.
2. Броски волана друг другу по высокой траектории с обязательной ловлей.
3. Упражнения 1 и 2, но левой рукой.
4. Броски волана друг другу, стараясь попасть в кисть партнера. Партнер держит правую руку в сторону на уровне плеч. Выполнив несколько раз, выставляют левую руку в сторону и продолжают упражнение.
5. Броски волана друг другу в прыжке, по низкой траектории. Игрок выполняет прыжок вверх, поднимая руку с воланом вверх, и выполняет бросок в верхней точке прыжка, а затем приземление. Бросок выполняется с силой, и по прямой траектории.
6. Броски волана друг другу в прыжке с шагом и толчком одной ногой. Игрок стоит в игровой стойке с воланом в руке. С шагом левой ногой и маховым движением вперед-вверх правой ногой (согнутой в колене), выполняет прыжок вверх, поднимая руку с воланом вверх, и выполняет бросок в верхней точке прыжка, а затем приземление. Бросок выполняется с силой (отводя правую ногу назад) и по прямой траектории.
7. Передача волана ногой. Игрок стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперед. Отпуская волан как при подаче, выполняет удар ногой (стопой) так, чтобы он отлетел в направлении партнера. Удары выполняются поочередно правой и левой ногой. Партнер должен поймать летящий волан.
8. Броски волана над головой, стоя спиной в направлении броска. Броски выполняются поочередно правой и левой рукой. Игрок, который ловит волан, стоит грудью к бросающему.
9. Броски волана между ногами с наклоном вперед, стоя спиной в направлении броска. Броски выполняются поочередно правой и левой рукой.
10. Броски волана снизу назад, стоя спиной в направлении броска. Броски выполняются поочередно правой и левой рукой.
11. Броски волана снизу в сторону, стоя боком в направлении броска. Правой рукой - вправо, левой рукой - влево. Броски выполняются поочередно правой и левой рукой.
12. Броски волана ногами, стоя грудью в направлении броска. В исходном положении игрок зажимает волан между стопами. Подпрыгнув вверх, игрок движением ног бросает волан вперед и приземляется.
13. Броски волана ногами, стоя спиной в направлении броска. Подобно предыдущему, но волан бросают назад.
14. Броски воланов друг другу по низкой траектории с обязательной ловлей.
15. Броски воланов друг другу по высокой траектории с обязательной ловлей.
16. Броски воланов друг другу в прыжке по низкой траектории.
17. Броски воланов друг другу снизу в сторону, стоя боком в направлении броска (если правым боком, то правой рукой).
18. 5 Броски воланов вверх со сменой мест. Обучающиеся одновременно подбрасывают воланы вверх над собой, и тут же меняются местами. Каждый ученик должен поймать волан партнера.
19. Один обучающийся бросает волан другому по высокой или низкой траектории, а второй своим броском старается попасть в волан первого. Ученики совершают броски в волан поочередно. Надо стараться сбить чужой волан как можно дальше от себя. Если воланы не столкнулись, их надо поймать.

Перед переходом с этапа начальной подготовки на учебно-тренировочный этап 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.
1. 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.
1. В задней зоне площадки:
* высокий удар по линии и диагонали;
* укороченный удар по линии и диагонали;
* смэш по линии и диагонали.

**4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа по виду спорта «бадминтон»**

**Общая физическая подготовка** включает: 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.

*Строевые упражнения.* Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

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

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

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

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

*Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

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

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

*Упражнения для развития ловкости.* Разнонаправленные движения для рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны. Перевороты вперед, назад, в стороны. Стойки на голове и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте.

*Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне.* Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков поворотов. Работа на балансировочной платформе.

*Упражнения типа «полоса препятствия»:* с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловля и метание мячей. Игра в мини-футбол, теннис большой и настольный, в волейбол.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), чехарда. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по песку, с отягощением с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Комбинированная эстафета с бегом, метаниями, прыжками. Метание теннисного мяча, волана, мяча весом 2кг. Групповые упражнения с гимнастической скакалкой. Бип-тест.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег равномерный и переменный на 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 30 мин. (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

**Специальная физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон»**

*Скоростные качества.* Развитие скоростных качеств, связано с максимальной мобилизацией всех систем организма, а это возможно лишь при хорошем самочувствии, желании действовать и способности концентрировать внимание. Вот почему скоростные упражнения целесообразно выполнять в первой части занятия, после разминки. Приступая к выполнению скоростных упражнений, необходимо учесть следующие требования: - по технике они должны быть пригодны для выполнения их с предельной скоростью; - разучивать их следует до автоматизма, чтобы все внимание сосредоточить на скорости, а не на способе выполнения.

*Простая и сложная двигательные реакции.* Под простой реакцией понимают время ответа заранее известным движением на заранее известный сигнал при его неожиданном появлении. Для развития быстроты простой реакции можно использовать несколько методов:

1. Метод реагирования на внезапно появившийся сигнал (особенно на начальном этапе подготовки). Например, стартовые ускорения со сменой направления движения по сигналу, имитации определенных ударов также по сигналу.
2. Расчлененный метод – выполнение технических приемов игры по частям и в облегченных условиях. Например, при совершенствовании реакции выполнения атаки стрелой следует разбить прием на части: первая часть – выход к сетке, вторая – выполнение удара. Причем место перехода волана через сетку задается точно.
3. Сенсорный метод.

На первом этапе тренирующиеся выполняют, например, атакующий удар по подвешенному волану с максимальной скоростью по сигналу. После каждого выполнения тренер-преподаватель сообщает затраченное время. На втором этапе выполняют тот же удар с максимальной скоростью. При этом тренер-преподаватель спрашивает у спортсмена время выполнения, а затем говорит ему действительный результат. Сопоставляя обе величины, спортсмен совершенствует умение точно воспринимать время. На третьем этапе задается время выполнения удара. Это способствует совершенствованию управления быстротой реакции.

Совершенствование простой реакции бадминтониста является основой совершенствования его сложной реакции, то есть времени реагирования заранее известным движением на неожиданный сигнал (в данном случае – волан, движущийся с неизвестной заранее скоростью в неизвестном заранее направлении).

При игре в бадминтон имеем дело с двумя типами сложной реакции: реакция на движущийся объект (волан) и реакция с выбором (выполнение ответного удара). Для работы над развитием реакции на объект, передвигающийся с неравномерной скоростью, можно рекомендовать следующие упражнения с воланом:

* выполнение плоских ударов вдоль боковых линий и по диагонали, внимательно
* сопровождая волан глазами с момента отделения от своей ракетки до того момента, как он коснется ракетки партнера;
* быстрые повороты на 360 гр. перед выполнением удара вдоль сетки;
* выполнение различных ударов одновременно с двумя или тремя воланами;
* выполнение различных ударов, предварительно определяя расположение ног и поворот туловища партнера, и ответных ударов в менее удобную для приема сторону.

*Упражнения с теннисным мячом* (также оказывают воздействие на развитие других двигательных качеств):

* броски теннисного мяча в парах, постепенно увеличивая силу броска и сокращая дистанцию (от 14 до 7 м.);
* броски теннисного мяча в сторону от партнера на 1,5-2м. с последующей ловлей одной рукой;
* броски двух теннисных мячей поочередно, постепенно уменьшая интервалы между первым и вторым броском;
* броски двух теннисных мячей в разные стороны, но не дальше 1-1,5м. от партнера с указанием и без указания сторон.

*Развитие реакции с выбором.* Прежде чем выполнить удар, бадминтонист должен решить, в каком направлении и с какой скоростью следует направлять волан. Быстрота принятия решения в этом случае и определяет сложную реакцию с выбором. Для того, чтобы сократить время выбора ответного действия, игрок должен довести до автоматизма несколько приемов, выполняемых легко и неожиданно для противника из каждого наиболее часто встречающегося положения.

Следует включать в учебно-тренировочные занятия поочередные ответы:

* на смэш – короткие, плоские и высокие атакующие удары;
* на высокие удары в дальние углы – высокие атакующие удары, короткие, смэш;
* на короткие удары – подставки, удары вдоль сетки, плоские удары и т. п.

Порядок ответов следует менять. Это также помогает снизить время сложной реакции.

*Скорость передвижения.* Высокая стартовая скорость необходима, чтобы отразить быстролетящие воланы. Для этого в учебно-тренировочном занятии целесообразно выполнять упражнения, по структуре близкие к перемещениям игрока по площадке. Их необходимо выполнять с максимальной быстротой, соблюдая режим работы, рекомендуемый для развития креатин фосфатного механизма:

* прыжки со скакалкой на обеих ногах;
* прыжки со скакалкой с двойным поворотом (100 раз);
* ускорение с низкого старта (30 м.);
* ускорение из полуприседа по зрительному сигналу (5-10м.);
* то же, но определенный сигнал соответствует определенному направлению;
* прыжки на месте с максимальным разворотом стоп в обе стороны;
* из положения «разножка» выполнить прыжок вверх со сменой положения ног в воздухе и приземлиться в исходное положение;
* бег на месте.

Скорость выполнения ударов. Для того чтобы сообщить ракетке высокую скорость, необходимы согласованная работы всех звеньев тела и завершающее усилие кисти. Существует целый ряд упражнений, которые способствуют увеличению скорости ударного движения:

1 для мышц туловища;

2 для мышц рук и плечевого пояса:

* круговые вращательные движения руками в плечевом поясе в различных плоскостях синхронно и асинхронно;
* круговые вращательные движения одной рукой в плечевом суставе;
* сгибание и разгибание рук в локтевом суставе;
* различные движения в кистевом суставе;
* имитация удара слева;
* имитация высоких ударов от сетки с выпадом вперед и возвращением в основную позицию;
* имитация нападающего удара в легком прыжке из различных положений.

3. упражнения, способствующие увеличению скорости удара и оказывающие воздействия на различные группы мышц:

* выход на сетку с имитацией высоких ударов;
* то лее, с имитацией атаки стрелой;
* имитация смэша с задней линии с последующим выходом к сетке и имитацией высокого удара от сетки.

Выполнять эти упражнения следует в переменном режиме работы.

Совершенствование силовых возможностей – как путь улучшения скоростных качеств. Выполнение специальных силовых упражнений в скоростном режиме может существенно расширить возможности мышц, несущих основную нагрузку при выполнении того или иного перемещения или удара. Однако, положительное влияние они оказывают лишь тогда, когда сила увеличивается в том же движении, в котором хотят увеличить скорость.

В учебно-тренировочном занятии бадминтониста можно применять штангу (с 14-15 лет), утяжелительные пояса, булавы, набивные мячи.

Упражнения, способствующие развитию скоростно-силовых качеств.

1. Для развития стартового ускорения и увеличения скорости передвижения по площадке:

* поднимание на носках с отягощением;
* выпрыгивание с отягощением из полного и неполного приседа;
* пружинящие приседания с отягощением со сменой ног в прыжке;
* ускорение из основной позиции с отягощением в различных направлениях по сигналу.

2.Для увеличения силы основных мышц туловища, участвующих в выполнении удара:

* наклоны с отягощением;
* повороты туловища в наклоне с отягощением.

3. Для развития силы ударов с использованием набивных мячей:

* выбрасывание мяча из-за головы вперед;
* из наклона вперед, выбрасывание мяча назад;
* выбрасывание мяча в стороны;
* из положения лежа, подбрасывание и ловля мяча;
* выбрасывание мяча двумя руками вперед из-за спины через голову;
* выталкивание мяча от груди с шагом вперед;
* выбрасывание мяча одной рукой из-за головы с шагом вперед;
* выбрасывание мяча двумя руками между ног назад;
* выбрасывание мяча двумя руками из положения ноги на ширине плеч снизу вперед. с использованием гантелей:
* подъем и опускание рук над головой;
* сгибание и разгибание рук на уровне плечевого пояса;
* вращательные движения в кисти.

4. Для развития силы мышц плечевого пояса и подвижности суставов (с гантелями, булавами):

- вращательные движения руками во всех плоскостях;

* большой круг каждой рукой поочередно;
* вращательное движение в кистевом суставе при закрепленном запястье;
* вращательное движение в локтевом суставе.

При выполнении упражнений бадминтонисту можно рекомендовать следующие режимы работы:

* продолжительность непрерывной работы 10-20 сек. (не более 10 повторений). При глобальном воздействии количество повторений в серии – 4-5, отдых между повторениями – 2-3 мин., количество серий – 3-5, отдых между сериями – 7-10 мин., интервалы отдыха целесообразно заполнять упражнениями на расслабление.

5. Упражнения с ракеткой и воланом, совершенствующие ловкость:

* жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки за спиной;
* жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки между ног;
* жонглирование в парах, применяя удары из-за спины и между ног;
* жонглирование воланом, поочередно ударяя ракеткой за спиной и между ног;
* игра в парах двумя и тремя воланами;
* игра воланом об стенку.

**Теоретическая подготовка на учебно-тренировочном этапе по виду спорта «бадминтон»:**

1. Развитие физической культуры и спорта в Российской федерации в наши дни.
2. Пути развития детского спорта в стране.
3. Техника бадминтона.
4. Просмотр видеозаписей игр и техники выполнения ударов.
5. Тренировка в домашних условиях, упражнения для развития специальных физических качеств.
6. Правила техники безопасности.
7. Личная гигиена. Режим дня. Сон. Питание. Значение средств закаливания организма.

**Техническая подготовка на учебно-тренировочном этапе по виду спорта «бадминтон»**

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 на учебно-тренировочном этапе по виду спорта «бадминтон»**

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.

**4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий для этапа совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «бадминтон»**

Формируется из спортсменов, прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших (подтвердивших) спортивные разряды: 1 спортивный и КМС выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

**Теоретическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства виду спорта «бадминтон»:**

1. Организация физической культуры и спорта (в частности, бадминтоном) за рубежом. Международные спортивные организации, их участие в развитие спорта в различных регионах мира. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях по бадминтону.
2. Подготовка специалистов для организации и проведения физкультурно-спортивной работы в России. Общественные и государственные спортивные организации в Российской Федерации.
3. Техника безопасности проведения занятий.
4. Бадминтон на современном этапе развития. Современные тенденции в развитии техники и тактики игр.
5. Индивидуализация планирования подготовки. Пути всестороннего совершенствования техники.
6. Особенности техники и тактики парных игр. Подбор партнеров с учетом особенностей стилей игры и передвижений, способности игроков взять на себя роль ведущего в паре. Тактика в смешанной паре. Тактика и стратегия личных и командных соревнований.
7. Анализ предстоящих игр. Подготовка планов предстоящих игр.

**Общая физическая подготовка**

Продолжение работы по укреплению здоровья и гармоничному развитию организма занимающихся с применением широкого комплекса средств и методов физического воспитания, применяющихся на предыдущих этапах подготовки. Огромную важность имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые побираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Требования к спортивной подготовленности:

* выполнение (подтверждение) разряда Кандидат в мастера спорта, спортивного разряда;
* сдача контрольных нормативов ОФП и СФП.

**4.4. Учебно-тематический план теоретических занятий**

Теоретические занятияпроводятся самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, сопровождаются иллюстрациями, схемами, таблицами, видеоматериалами, презентациями и др. наглядными пособиями (таблица 13).

Таблица 13

**Учебно-тематический план теоретической подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Темы по теоретической подготовке | **До года** | **Свыше года** | **Сроки проведения** | **Краткое содержание** |
| **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:** |  **450** |  **315** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Правила техники безопасности на занятиях по бадминтону | 25 |  10 | сентябрь | Правила внутреннего распорядка учреждения. Правила безопасности труда и личная гигиена. Требования, предъявляемыми при подготовке к занятиям по бадминтону. Причины травматизма и техника безопасности во время занятий по бадминтону. |
| 2. История возникновения бадминтона и ее развитие | 25 |  30 | сентябрь | Зарождение и развитие бадминтона. Автобиографии выдающихся спортсменов. Развитие профессионального бадминтона. Место и значение бадминтона в российской системе физического воспитания. Успехи российских бадминтонистов на международной арене. |
| 3. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | 25 |  30 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, навыков. |
| 4. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | 25 |  30 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Задачи и содержание гигиены детского возраста. Гигиеническая характеристика возрастных анатомо-физиологических особенностей детей и подростков. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой в школе. Гигиенические требования к учебному процессу в спортивном зале.Гигиенические основы физического воспитания и подростков. Гигиеническая характеристика средств физического воспитания и их влияние на организм юных бадминтонистов. Дополнительные формы и средства массовой физкультурно-оздоровительной работы. Особенности питания юных спортсменов.Особенности закаливания. |
| 5. Закаливание организма | 25 |  30 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| 6. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | 90 |  30 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| 7. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики бадминтона |  45 |  60 | ноябрь, декабрь, январь, февраль, март | Понятие технике бадминтона. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| 8. Правила вида спорта «бадминтон» |  20 |  45 | май | Система зачета в спортивных соревнованиях по бадминтону. Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей.  |
| 9. Режим дня и питание обучающихся | 80 |  30 | июнь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| 10. Оборудование и спортивный инвентарь в бадминтоне | 90 |  20 | сентябрь, январь | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря в бадминтоне |
| **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:** | **До трех лет** | **Свыше трех лет** | **Сроки проведения** | **Краткое содержание** |
| **315** | **225** |
| 1. Роль и место физической культуры и спорта в формировании личностных качеств |  10 | 10 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| 2. История возникновения олимпийского движения |  30 | 10 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| 3. Режим дня и питание обучающихся |  30 | 10 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| 4. Физиологические основы физической культуры и спорта |  30 | 10 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| 5. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося |  30 |  10 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| 6. Теоретические основы технико-тактической подготовки в бадминтоне. Основы техники бадминтона |  60 | 45 | сентябрь-май | Понятийность. Спортивная техника и тактика бадминтона. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| 7. Психологическая подготовка в бадминтоне  |  30 |  30 | сентябрь-май | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| 8. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка в бадминтоне |  20 |  20 | сентябрь | Классификация спортивного инвентаря и экипировки в бадминтоне, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| 9. Правила вида спорта «бадминтон» |  30 | 45 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу в бадминтоне. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях по бадминтону. |
| 10. Теоретические основы судейства в бадминтоне | 45 | 35 | декабрь-май | Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. 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. |
| **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:** |  **225** | - |  |  |
| 1. Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта |  35 | - | 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. |
| 2. Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность |  35 | - | октябрь | Понятие травматизма. Синдром "перетренированное". Принципы спортивной подготовки. |
| 3. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося |  35 | - | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| 4. Психологическая подготовка |  35 | - | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Подготовка обучающегося как многокомпонент-ный процесс |  50 | - | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| 6. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта |  35 | - | февраль - май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| 7. Восстанови-тельные средства и мероприятия | - | - | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |

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

Обучение по программе спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» в МАУ ДО СШ «Олимп» МО Лабинский район осуществляется по следующим дисциплинам:

- одиночный разряд;

- парный разряд;

- смешанный парный разряд;

- командные соревнования.

Основным состязанием в бадминтоне является матч между соперниками друг против друга по одному или по два игрока с каждой стороны. Одиночная игра – матч, в котором соревнуются два игрока друг против друга; парная игра – матч, в котором соревнуются по два игрока с каждой стороны.

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бадминтон» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, 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.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «бадминтон» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «бадминтон» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

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

**6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

Программа реализуется в соответствии с требованиями к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры) наличия:

Материально-техническая база для реализации Программы включает:

* игрового зала;
* наличие тренажерного зала;
* раздевалки с душевыми кабинами;
* медицинский пункт, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23 октября 2020 года № 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»;
* кабинет для проведения теоретических занятий с мультимедийным оборудованием и колонками для воспроизведения звука;
* спортивное оборудование и инвентарь.

**Спортивное оборудование и инвентарь**

| **№ п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Количество**  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | Волан для бадминтона (перьевой) | штук | 960 |
| 2. | Волан для бадминтона (пластиковый) | штук | 240 |
| 3. | Обмотка для ракеток | штук | 50 |
| 4. | Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг) | комплект | 3 |
| 5. | Станок для натяжки ракеток | штук | 1 |
| 6. | Струна для натяжки ракеток | комплект | 30 |
| 7. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5кг) | штук | 7 |
| 8. | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 9. | Ракетка для бадминтона | штук | 10 |
| 10. | Сетка для бадминтона | комплект | 2 |
| 11. | Скамейка гимнастическая | штук | 3 |
| 12. | Стенка гимнастическая | штук | 3 |
| 13. | Стойки для бадминтона | комплект | 2 |
| 14. | Барьер легкоатлетический | штук | 8 |
| 15. | Барьер низкий | штук | 8 |
| 16. | Координационная лесенка для бега | штук | 5 |
| 17. | Мат гимнастический | комплект | 4 |
| 18. | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 19. | Скамейка гимнастическая | штук | 3 |
| 20. | Стенка гимнастическая | штук | 3 |
| 21. | Степ-платформа | штук | 5 |
| 22. | Утяжелители для ног | комплект | 10 |
| 23. | Фишка (конус) | штук | 30 |
| 24. | Эспандер ленточный | штук | 10 |
| 25. | Эспандер трубчатый с резиновыми ручками | штук | 5 |

**6.2. Кадровые условия реализации Программы**

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «бадминтон», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Таблица 25

**Кадровые условия реализации Программы**

| **№** | **Кадровый состав** | **Профессиональные стандарты** | **Соответствие требованиям** **( уровень образования, профессиональная подготовка, повышение квалификации)** |
| --- | --- | --- | --- |
| *1. Административные работники* |
| 1.1. | Директор | Приказ Минздравсоцразвития РФ от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14.10.2011 № 22054) «Директор (заведующий) физкультурно-спортивной организации»  | соответствует |
| 1.2. | Заместитель директора по методической работе | Приказ Минздравсоцразвития РФ от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14.10.2011 № 22054) «Заместитель руководителя (директора, заведующего, начальника) образовательного учреждения»  | соответствуют |
| 1.3. | Инструктор-методист физкультурно-спортивных организаций | Приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.05.2022 № 68615)  | соответствуют |
| *2. Педагогические работники*  |
| 2.1. | Тренер-преподаватель по бадминтону | Приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.01.2021 № 62203)  | соответствуют |
| *3. Вспомогательный персонал* |
| 3.1. | Технический специалист, ответственный за обслуживание оборудования, инвентаря | Приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.05.2022 № 68615) | соответствуют |

Учебно-тренировочный процесс осуществляется педагогическим составом. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели МАУ ДО СШ «Олимп» МО Лабинский район *не реже одного раза в три года* проходят обучение по дополнительным профессиональным программам повышения квалификации в образовательных организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

**6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

**Методическое обеспечение Программы** включает:

* специальную методическую литературу по теории и методики вида спорта «бадминтон»;
* дидактические материалы для тренеров-преподавателей (учебные планы, графики учебно-тренировочного процесса, планы-конспекты по спортивной подготовке);
* наглядные учебные пособия (фото-, видео материалы, плакаты, манекен).

**Информационное обеспечение** – аудио-, видео-, фото-, интернет-источники. При реализации программы каждый обучающийся обеспечен доступом к базам данных и библиотечным фондам, в том числе к электронным изданиям, Интернет-ресурсам.

**Интернет-ресурсы:**

1. Всемирное антидопинговое агентство. - URL: <http://www.wada-ama.org>
2. Главный российский новостной портал интернета по бадминтону. - URL: <http://badminton.ru>
3. Международный олимпийский комитет. - URL: <http://www.olympic.org/>
4. Министерство спорта РФ. - URL: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
5. Олимпийский комитет России: URL: <http://www.roc.ru/>
6. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс]. - URL: [www.gto.ru](http://www.gto.ru)
7. Официальный интернет-сайт международной федерации бадминтона (BWF). - URL: <https://bwfbadminton.com>
8. Официальный интернет-сайт Национальной федерации бадминтона России (НФБР) [электронный ресурс]. - URL: [www.badm.ru](http://www.badm.ru)
9. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс]. - URL: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
10. Российское антидопинговое агентство. - URL: <http://www.rusada.ru>
11. Сервер проведения соревнований, включает в себя рейтинг игроков и видео трансляции матчей международных, европейских и крупных всероссийские соревнований. - URL: <https://bwf.tournamentsoftware.com>

**6.4. Рекомендуемая литература:**

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1.
2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1.
3. Андриянова, Е. Ю. Профилактика допинга в спорте : учебное пособие для вузов / Е. Ю. Андриянова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 134 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12572-6.
4. Андриянова, Е. Ю. Спортивная медицина : учебное пособие для вузов / Е. Ю. Андриянова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 325 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12603-7.
5. Барчуков И. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Барчуков И., С., под общ., ред. — Москва : КноРус, 2022. — 366 с. — ISBN 978-5-406-10192-6.
6. Бурмистров В.В. Азы спортивного бадминтона. Учебно-познавательная книга для начинающих. – 1-е изд., стер. – К.: Лотоспак, 2008 – 28с.: ил.
7. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2.
8. Замараев, В. А. Анатомия для студентов физкультурных вузов и факультетов : учебник и практикум для вузов / В. А. Замараев, Е. З. Година, Д. Б. Никитюк. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 416 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-8588-7.
9. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 141 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10199-7.
10. Ловягина А.В.Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 338 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00690-2.
11. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
12. Морщинина Д. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Морщинина Д., В., Кадыров Р., М. — Москва : КноРус, 2023. — 132 с. — ISBN 978-5-406-10439-2. — URL: https://book.ru/book/945677 Ржанов А. Теория и методика детско-юношеского спорта : учебник / Ржанов А., А. — Москва : Русайнс, 2022. — 135 с. — ISBN 978-5-4365-8831-5.
13. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6.
14. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 184 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13023-2.
15. Родионов А.В. Подготовка педагога дополнительного образования в области физической культуры: психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте : учебник для среднего профессионального образования / А. В. Родионов [и др.] ; под общей редакцией А. В. Родионова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 251 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12560-3.
16. Родионова А.В. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта : учебное пособие для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 211 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11432-4.
17. Родионова А.В. Спортивная психология : учебник для среднего профессионального образования / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 367 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11149-1.
18. Стеблецов, Е. А. Биомеханика : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, И. И. Болдырев. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13699-9.
19. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9.
20. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2.
21. Шпак, В. Г. Играйте с детьми в бадминтон / В. Г. Шпак, Г. Б. Шацкий. – Минск: ИВЦ Минфина, 2014 – 138 с.
22. Щербаков А.В. Бадминтон. Спортивная игра: учебно методическое пособие/ А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: Советский спорт, 2010.– 156 с.
23. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 244 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05600-6.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

Приложение 1

**ТЕРМИНОЛОГИЯ И ОСНОВНЫЕ УДАРЫ В БАДМИНТОНЕ**

*Для удобства обучения в бадминтоне и восприятия тех или иных технических элементов и действий игрока на площадке, применяется специальная терминология, которая постоянно совершенствуется и обновляется.*

*При обучении игровым действиям на корте используют понятия зон и половина площадки:*

*1. Передняя зона - пространство между плоскостью сетки и плоскостью, проходящей параллельно сетке через переднюю линию подачи;*

*2. Средняя зона - пространство между плоскостями, параллельными сетке, проходящими через переднюю и заднюю линии подачи;*

*3. Задняя зона - пространство между плоскостями, параллельными сетке, проходящими через заднюю линию подачи и заднюю линию площадки.*

*4. Половина площадки (левая, правая) – пространство между плоскостями, перпендикулярными плоскости сетки, проходящими через левую (правую) боковую и центральную линии.*

*Удары в бадминтоне и траектории полета волана.*

Траектории полета волана.

*Высокая* - восходящая траектория с завершением в задней зоне площадки.

*Высокая атакующая* - волан пролетает на минимальной высоте над принимающим игроком и опускается в задней зоне площадки.

*Плоская* - волан летит над сеткой и опускается в заднюю зону площадки.

*Нисходящая - траектория*, по которой волан летит сверху вниз, пролетая непосредственно над сеткой, и опускается в среднюю или заднюю зону площадки.

*Полуплоская - траектория*, по которой волан некоторую часть пути летит параллельно плоскости площадки, пролетая непосредственно над сеткой, и опускается в среднюю зону площадки.

*Короткая - траектория*, по которой волан летит в переднюю зону принимающего игрока.

Удары из передней зоны.

*Откидка* - удар открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, который затем летит по высокой траектории.

*Атакующая откидка* - удар открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, который затем летит по высокой атакующей траектории.

*Сметание* - атакующий удар, выполняемый сверху по волану, находящемуся на уровне кромки сетки, движением ракетки справа налево при ударе открытой стороной ракетки и слева направо при ударе закрытой стороной.

*Толчок-удар*, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки, поступательным движением ракетки по направлению полета волана.

*Подставка - удар*, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, без придания волану вращения.

*Подрезка-удар*, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, путем придания вращения волану вокруг его вертикальной оси.

*Подкрутка* - удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, путем придания вращения волану вокруг его горизонтальной оси.

*Перевод-косом вдоль сетки* - удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, при котором волан летит вдоль сетки.

Удары из средней и задней зоны площадки.

*Высокий* - волан летит по восходящей траектории и опускается за принимающим. Его часто используют, чтобы выиграть время в трудной ситуации и успеть занять удобную позицию в центре поля.

*Высокий атакующий* - волан пролетает над принимающим игроком на минимальной высоте, недоступной для отражения и опускается за ним. Применяется такой удар при подготовке атаки. Часто выполняется с паузой при замахе и является одним из эффективнейших ударов в бадминтоне, если надо заставить соперника отойти к задней линии.

*Плоский* - волан летит некоторую часть пути параллельно плоскости площадки, как правило, почти над сеткой, а затем, постепенно снижаясь, падает в задней зоне площадки. Применяется часто в парных играх как подготовительный удар при переходе от защиты к нападению, а также для того, чтобы заставить сдвинуться противника из центральной позиции в сторону.

*Смеш (атакующий удар)* - волан летит по нисходящей траектории с высокой скоростью. Этот удар имеет две разновидности: смеш-удар определенной силы и скорости и полусмеш-удар со средней скоростью полета и силой. По длине полета, когда волан падает ближе к передней зоне, его называют коротким и, когда волан падает в задней части площадки, длинным. Выполняется этот удар в завершающей стадии атакующих действий, и, как правило, этим ударом заканчивается тактическая комбинация из другихударов.

*Короткий* - волан летит в зону сетки принимающего игрока. Различают два типа таких ударов: короткий-близкий, выполняемый мягко с пассивным движением кисти, и короткий-быстрый, выполняемый активным движением кисти, как правило, подрезая волан сбоку. При этом волан отпускается от сетки несколько дальше, но достигает цели гораздо быстрее. Эти удары заставляют соперника сдвигаться к сетке и допускать ошибки в передней зоне площадки. Кроме того, они подавляют активные действия противника, заставляют сыграть его снизу и использовать малоэффективные ответные удары.

*Блокирующий* - ответ на быстро летящий волан, как правило смеш, выполняется как подставка. Волан направляется в переднюю зону площадки на сетку или как сильный удар волан направляется в среднюю и заднюю зону площадки. Кроме того, в практике бадминтона используются дополнительные понятия.

*Нефронтапьные удары* - это удары по волану, пролетающему выше справа и слева от игрока. Они составляют основную часть ударов.

*Фронтальные удары* - это удары в передней зоне у сетки. Выполняются они в основном с использованием предплечья и кисти, как правило, в парных играх игроками, стоящими у сетки.

Удары открытой и закрытой стороной ракетки (справа и слева по отношению к вертикальной оси тела) могут выполняться как по восходящей, таки по нисходящей траектории.

Приложение 2

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ВОЛАНОМ И РАКЕТКОЙ**

*«Салки с воланами»*

Выбирается 2-3 и более водящих, в зависимости от количества играющих. Все водящие с воланами в руках. Бросая волан в игроков, водящие стараются осалить их. Бросив волан, водящий, в случае промаха, бежит за ним, подбирает его, и опять бросает, и так далее. Броски выполняются с того места, где подобрали волан. В случае попадания, игрок меняется ролями с водящим. А также можно всех участников разделить на две группы. Например, мальчиков и девочек, которые будут играть отдельно, но на одной площадке. В этом случае каждая группа должна иметь разного цвета.

*«Закинь волан»*

Площадка разделена бадминтонной сеткой или гимнастическими скамейками на две половины. Обучающиеся разделены на 2 группы и располагаются в одну шеренгу на своих половинах площадки, на расстоянии 2-х метров от сетки (скамеек). Игроки одной команды с воланчиками в руках. По сигналу преподавателя они выполняют бросок за сетку. Игроки другой команды подбирают воланчики и выстраиваются аналогично первым игрокам. По сигналу - вторая команда выполняет бросок. Команда, в которой было больше переброшено воланчиков, получает одно очко. Теперь игроки располагаются на расстоянии 3-х метров от сетки и повторяют броски. Так с каждым разом игроки отходят от сетки все дальше и дальше. Делают это до тех пор, пока никто не сможет перебросить воланчик или будут перебрасывать лишь отдельные игроки. Затем игра начинается сначала, но броски выполняют левой рукой.

*«Очисти свою площадку от воланов»*

Обучающиеся разделены на 2 группы и располагаются на своих половинах площадки. У каждого игрока имеется волан. На площадки натянута бадминтонная сетка. По сигналу игроки начинают бросать воланы на сторону противника, стараясь освободить от них свою половину. Волан можно бросать лишь с того места, где его подобрал или поймал. Побеждает команда, у которой после свистка тренера-преподавателя останется меньше воланов.

*«Эстафета с воланом»*

Все участники разделены 4-5 групп. Каждая группа располагается в начале спортивного зала, в колонну по одному. В руках у первых игроков колоннах воланы. По сигналу первые игроки бросают воланы как можно дальше вперед. Бегут за ними, подбирают их и опять бросают вперед, и так до тех пор, пока волан не коснется противоположной лицевой стены зала. Затем, аналогично бросают волан в обратном направлении, но не до касания стены, а передают вторым игрокам в своих колоннах. Второй игрок не имеет права подбирать волан, если он не залетел за лицевую линию, у которой располагается команда. Подобрав или поймав волан, второй игрок выполняет броски волана. Аналогичным образом выполняют упражнение все игроки команды. Как только волан окажется в руках у первого игрока, он поднимает его вверх. По поднятым вверх воланам определяют места каждой команды.

*«Вратарь»*

Игра проводится у стены, на которой мелом могут быть нарисованы ворота. Играют в паре. Игрок с ракеткой встает в ворота, а другой выполняет броски волана с расстояния 4 -5 м. Вратарь старается не пропустить в ворота волан, отбивая его ракеткой. Выполнив 5-6 бросков, игроки меняются местами. Существует 2 варианта подсчета очков: 1 - попадание в ворота дает одно очко бросающему; 2 - попадание в ворота - два очка, а если вратарь не пропустил волан, но не отбил его бросающему- одно очко.

*«Баскетбол с воланом»*

Обучающиеся разделены на 2 или 4 группы. Игроки одной команды, передавая волан друг другу, стараются забросить его в кольцо противоположной команды. Перемещения с воланом в руках запрещены. Нельзя вырывать волан из рук соперника, можно только перехватывать.

Игра проводиться одним воланом, когда класс разделен на две самостоятельные группы, которые одновременно играют на одной баскетбольной площадке, или разделены на 4 группы по 2 группы на каждом кольце.

*«Охота на волка»*

Обучающиеся разделены на группы по 3 -4 человека, которые играют одновременно по всему залу. У каждой группы есть волан. Один играющий из группы - волк, остальные - охотники. Волк свободно бегает по залу, в течение 30 секунд или 1 минуты. Охотники, передавая волан друг другу, стараются догнать волка и подстрелить его (попасть воланом). С воланом в руках можно сделать не более двух шагов, без волана передвижение свободное. При попадании в волка тот не выходит из игры, а лишь получает штрафные очки. По окончании времени волк меняется местами с одним из охотников, и такая смена проводится поочередно, пока каждый не побывает в роли волка. Побеждает игрок, набравший меньшее число штрафных очков.

Приложение 3

**Требования к обеспечению спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования** | **Единица измерения** | **Расчетная единица** | **Количество** | **Срок эксплуатации (лет)** |
| 1.  | Волан для бадминтона (перьевой) | штук | на обучающегося | 32 | 1 |
| 2.  | Обмотка для ракеток | штук | на обучающегося | 24 | 12 |
| 3.  | Ракетка для бадминтона | штук | на обучающегося | 2 | 12 |
| 4.  | Струна для натяжки ракеток | комплект | на обучающегося | 24 | 12 |

Приложение 4

**Восстановительные средства, применяемые в процессе спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон»**

В процессе спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» применяются три группы **восстановительных средств**:

* педагогические,
* психологические,
* медико-биологические.

**Педагогические средства** являются основными применяемыми в тренировочном процессе восстановительными средствами независимо от того, на каком этапе многолетней подготовки находится спортсмен. Данные средства содействуют восстановлению организма за счет применения средств спортивной тренировки, оптимизации режима двигательной деятельности и организации полноценного отдыха спортсмена.

Среди восстановительных средств, причисляемых к педагогическим восстановительным мероприятиям, специалисты определяют:

* целесообразное планирование учебно-тренировочного процесса с учетом функциональных возможностей организма спортсмена;
* оптимальное сочетание применяемых в учебно-тренировочном процессе средств общей и специальной направленности;
* оптимальное построение структуры учебно-тренировочных и соревновательных микро-, мезо и макроциклов;
* широкое применение «переключений» (сочетание и разнообразие упражнений);
* строгая организация и соблюдение режима работы и отдыха;
* оптимальное построение каждого занятия с использованием способов снятия утомления;
* варьирование продолжительности интервалов отдыха между отдельными упражнениями и занятиями;
* пристальное внимание к совершенствованию двигательных навыков и тактических действий;
* соблюдение принципа волнообразности нагрузки;
* соблюдение принципа вариативности применения методов тренировки, показателей объема и интенсивности различных нагрузок, а также условий, в которых проводится тренировка;
* правильное сочетание различных видов упражнений, имеющих специфическую и неспецифическую направленность;
* сохранение состояния спортивной формы, как во время соревнований, так и после их завершения;
* разные формы отдыха активной направленности;

Используемые **психологические средства восстановления** в процессе подготовки спортсменов направлены на устранение симптомов нервно-психического напряжения и состояния угнетенности, а также на восстановление энергии, двигательной сферы и физиологических функций организма.

Все психологические средства восстановления условно делят на группы: психотерапию, психопрофилактику и психогигиену.

К *психотерапевтическим средствам восстановления*, которые в настоящее время широко применяются в спорте, специалисты причисляют:

* аутогенную тренировку и ее различные варианты;
* самовнушение;
* внушенный сон-отдых;
* мышечную релаксацию;
* специальные дыхательные упражнения;
* гипнотическое внушение.

К *психопрофилактическим средствам восстановления* относятся следующие:

* психорегулирующая тренировка;
* метод произвольного мышечного расслабления.

К *психогигиеническим средствам восстановления* относят:

* включение в тренировочный и соревновательный процессы положительных стрессов и исключение отрицательных стрессов;
* видео- и аудиопсихическое воздействие;
* оптимизацию условий тренировки и соревнований;
* создание в коллективе благоприятного психологического климата;
* учет совместимости спортсменов;
* индивидуальные и групповые беседы;
* применение цветовых и музыкальных воздействий;
* оптимизацию быта и отдыха.

Применяемые **физиологические средства восстановления** можно разделить на две группы – постоянные и периодические.

*Постоянные физиологические средства*:

* оптимальный режим работы и отдыха;
* сбалансированное и рациональное питание;
* витаминизация;
* укрепление неспецифического иммунитета;
* физические упражнения общеукрепляющей направленности;
* оптимизация психоэмоционального уровня.

*Периодические физические средства восстановления*:

* воздействие на биологически активные точки импульсным электрическим током с целью регуляции функционального состояния;
* электростимуляция мышц;
* применение электросна;
* поглощение чистого кислорода при повышенном и нормальном атмосферном давлении;
* применение кислородно-гелиевых смесей;
* гипоксическая тренировка;
* массаж (ручной и аппаратный).
* применение тепловых процедур (баня с высокой влажностью, достаточно низкой температурой и сауна с небольшой влажностью и высокой температурой);
* ультрафиолетовое облучение как средство компенсации солнечного голодания и повышения иммунобиологических свойств организма;
* биологические стимуляторы и адаптогены, не являющиеся допингами;
* пищевые вещества повышенной биологической активности и др.;
* аппаратные средства восстановления.