

**Исполнительный комитет Сабинского муниципального района Республики Татарстан  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа  
«Саба-Арена» Сабинского муниципального района Республики Татарстан**

Принята на заседании  
педагогического совета

от 26 августа 2024 года  
Протокол №1

Утверждаю

Директор \_\_\_\_\_ А.Ф. Багманов

2024 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ВИДУ СПОРТА «БАДМИНТОН»**

**Возраст обучающихся: с 8 лет  
Срок реализации программы: 5 лет**

**Авторы-составители:**  
**Волков Дмитрий Леонидович,**  
**тренер-преподаватель по бадминтону,**  
**Ахметзянова Язгуль Ильнуровна,**  
**тренер-преподаватель по бадминтону,**  
**Зарипова Гульнара Хамитовна,**  
**тренер-преподаватель по бадминтону,**  
**Шигабиев Ильяс Тахирович,**  
**тренер-преподаватель по бадминтону,**  
**Бакирова Ильзия Ильфатовна,**  
**тренер-преподаватель по бадминтону**

пгт Богатые Сабы, 2024 г.

**Исполнительный комитет Сабинского муниципального района Республики Татарстан  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа  
«Саба-Арена» Сабинского муниципального района Республики Татарстан**

Принята на заседании  
педагогического совета

от 22 мая 2023 года  
Протокол №5

Утверждаю



Директор

2023 года

А.Ф. Багманов

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

**Возраст обучающихся: с 8 лет  
Срок реализации программы: 5 лет**

**Авторы-составители:**  
**Волков Дмитрий Леонидович,**  
тренер-преподаватель по бадминтону,  
**Волкова Татьяна Алексеевна,**  
тренер-преподаватель по бадминтону,  
**Зарипова Гульнара Хамитовна,**  
тренер-преподаватель по бадминтону,  
**Шигабиев Ильяс Тахирович,**  
тренер-преподаватель по бадминтону

пгт Богатые Сабы, 2023 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка .....	5
I. Общие положения .....	7
1. Введение .....	7
2. Цель Программы .....	7
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку .....	7
4. Объем Программы по виду спорта «бадминтон» .....	8
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	10
6. Годовой учебно-тренировочный план программы спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» .....	17
7. Календарный план воспитательной работы .....	19
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	22
9. Планы инструкторской и судейской практики .....	23
10. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств.....	25
III. Система контроля .....	30
11. Требования к результатам прохождения Программы .....	30
12. Оценка результатов освоения Программы .....	32
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки в виде спорта «бадминтон».....	33
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).....	38
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки .....	38
15. Учебно-тематический план .....	51
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .....	52

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бадминтон» .....	52
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	53
17. Материально-технические условия реализации Программы.....	53
18. Кадровые условия реализации Программы.....	54
19. Информационно-методические условия реализации Программы.....	56



### Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» (далее – методические рекомендации) разработаны в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;

- приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

- приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 22.02.2022 № 106н «О внесении изменений в приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов

к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.12.2022 №1114 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» (далее – Примерная программа);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» с учетом требований ФССП.

Примерная программа является основой для разработки дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон». Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (далее – Организация), получила структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации адресованы для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

Организации самостоятельно разрабатывают дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.



## **I. Общие положения**

### **1. Введение**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке всех спортивных дисциплин (одиночных и парных) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 № 880 <sup>1</sup>.

Фундаментом Программы являются основные научные, теоретические, методические положения, определяющие преемственность целей и задач спортивной подготовки, непрерывную последовательность учебно-тренировочного процесса, направленные не только на повышение уровня всех сторон подготовленности игроков, но и на сохранение здоровья юных и квалифицированных лиц, проходящих обучение по Программе (далее – обучающиеся).

### **2. Цель Программы**

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. Весь период спортивной подготовки составляет десять и более лет и включает в себя этапы: начальной подготовки (далее – НП), учебно-тренировочный (спортивной специализации) (далее – УТЭ), совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ), а также высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

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

### **3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку**

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную

---

<sup>1</sup> Зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 30.11.2022 , регистрационный № 71222).

подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон», представлены в Таблице № 1.

Таблица № 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1-3	8	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	9	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1

На основании приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» при комплектовании учебно-тренировочных групп организация, реализующая Программу (далее – Организация):

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

#### 4. Объем Программы по виду спорта «бадминтон»

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся всех возрастных групп. Процесс подготовки игроков в бадминтон реализуется непрерывно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включающим общий объем нагрузки, которая



распределяется на основании требований ФССП по виду спорта «бадминтон» и с учетом этапа и периода подготовки.

Многолетняя спортивная подготовка игроков в бадминтон предусматривает следующее:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных качеств на всех этапах спортивной подготовки, наиболее благоприятных для этого.

Для достижения основной цели подготовки игроков в бадминтон необходимо обеспечить решение конкретных задач на каждом этапе многолетней тренировки.

Объем Программы по виду спорта «бадминтон» представлен в Таблице № 2.

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной 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	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Объем Программы (количество часов спортивной подготовки в неделю, в год) представлен для каждого учебно-тренировочного этапа в астрономических часах. Организация самостоятельно определяет объем Программы, но не ниже и не выше границ диапазона, указанного в ФССП.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации



дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

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

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

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые, индивидуально-групповые и индивидуальные учебно-тренировочные практические и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы);
- спортивные соревнования и мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

При реализации Программы по виду спорта «бадминтон» на учебно-тренировочных занятиях применяются следующие формы организации обучающихся: групповые учебно-тренировочные занятия, либо учебно-тренировочные занятия в подгруппах, индивидуальные учебно-тренировочные занятия, смешанные – индивидуально-групповые учебно-тренировочные занятия. Формы учебно-тренировочных занятий представлены в Таблице № 3.

При реализации Программы в спортивной школе могут использоваться различные технологии, в том числе при организации учебно-тренировочного и соревновательного процессов.

Формы учебно-тренировочных занятий на различных этапах подготовки

Форма учебно-тренировочных занятий	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Групповая	+	+		
Индивидуально-групповая	+	+	+	+
Индивидуальная учебно-тренировочная			+	+

*Групповое учебно-тренировочное занятие* является основной формой организации учебно-тренировочного процесса подготовки обучающихся. На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе групповая форма занятия применяется и включает разнообразные комплексы упражнений разной направленности. Групповое учебно-тренировочное занятие решает многокомпонентные задачи.

*Индивидуально-групповые учебно-тренировочные занятия* применяются на всех этапах спортивной подготовки игроков в бадминтон и отличаются тем, что в учебно-тренировочном процессе в групповой форме занятия в тренировке с партнером преобладают целевые установки на повышение уровня технико-тактической подготовленности и др. видов подготовки индивидуальной направленности. Индивидуально-групповые занятия проводятся под руководством тренера-преподавателя. Индивидуально-групповые занятия решают задачи индивидуально-групповой подготовки обучающихся по технической и парной тактической подготовке, психоэмоциональной практике. Решаются задачи психоэмоционального состояния в условиях участия на спортивных соревнованиях, взаимодействия с судейской коллегией, а также в условиях проведения спортивных соревнований (адаптация к новым условиям, погода, температурный режим, освещение, публика, и др.).

*Индивидуальные учебно-тренировочные занятия* являются такой формой организации учебно-тренировочного процесса, при которой обучающийся в игре со спаррингом или партнером совершенствует индивидуальные технические и технико-тактические варианты игры. Такая форма занятий наиболее эффективна на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

В процессе подготовки обучающихся необходимо учитывать индивидуальные особенности обучающегося, а учебно-тренировочная нагрузка должна



соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка, тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты обучающегося.

Объём и структура индивидуальных тренировок составляется, исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности обучающегося и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам.

На основании пункта 3 подпунктов 3.7 и 3.8 приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация, реализующая Программу:

объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

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

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

### ***Учебно-тренировочные мероприятия***

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся с целью обеспечения спортивного отбора, непрерывности учебно-тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (Таблица № 4) в соответствии с приложением № 3 к ФССП подготовки по виду спорта «бадминтон».

Учебно-тренировочные мероприятия, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» представлены в Таблице № 4.

Таблица № 4

## Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	14	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	21	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	18	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке	-	14	14	14

	к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 14 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 5 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

### Рекомендации

Учебно-тренировочные занятия.

Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые в свою очередь проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.

Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ).

УТМ проводятся при подготовке к спортивным соревнованиям:

УТМ по подготовке к спортивным международным соревнованиям проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапе



ССМ – 18 дней, на этапе ВСМ – 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 14 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно.

К специальным учебно-тренировочным сборам относятся следующие мероприятия:

УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

УТМ проводятся, как восстановительные мероприятия проводятся на этапах ССМ и ВСМ предельная продолжительность до 10 суток без учета времени следования к месту проведения и обратно;

УТМ проводятся, как мероприятия для комплексного медицинского обследования проводятся на этапах ССМ и ВСМ предельная продолжительность до 3 суток, но не более 2 раз в год;

УТМ в каникулярный период проводятся на этапах НП и УТЭ предельная продолжительность до 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год;

УТМ проводятся в форме просмотровых мероприятий на этапах УТЭ, ССМ, ВСМ предельная продолжительность до 60 суток в год.

Количественный состав обучающихся формируется для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, не более 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие их двух человек и более.

### ***Спортивные соревнования***

Пунктами 18 и 19 статьи 2 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» установлено понятие

«спортивное соревнование» - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту)

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки обучающихся они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности должны соответствовать задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Различают следующие виды соревнований:

– контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

– отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимися ставится задача завоевать первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

– основные соревнования, цель которых – достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Объем соревновательной деятельности при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на разных этапах и годах спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» представлен в Таблице № 5.

Таблица № 5

## Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	-	-	1	2	3	4	4



Отборочные	-	-	-	2	5	6	7
Основные	-	-	1	2	2	3	4

Объем соревновательной деятельности, представленный в таблице, является минимальным для каждого этапа спортивной подготовки.

### **Рекомендации**

Планирование соревновательной деятельности осуществляется с учетом возраста и спортивного мастерства обучающихся. Направление обучающихся на спортивные соревнования осуществляется организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий организации и регионального Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

К участию в спортивных соревнованиях допускаются обучающиеся в соответствии с возрастом, полом и уровнем спортивной квалификации согласно положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской классификации и правилам вида спорта «бадминтон». При этом обязательно наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях и соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Контрольные и официальные соревнования для обучающихся являются составной частью педагогического процесса по повышению уровня спортивной подготовленности и реализации частных эффектов воздействия средств и методов тренировки. Соревнования также используются как основной способ диагностики подготовленности, объективизации процесса отбора и комплектования команд.

Контрольные и отборочные спортивные мероприятия, планируемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон», могут проводиться организацией осуществляющей спортивную подготовку в соответствии с этапом подготовки обучающихся и календарем спортивных мероприятий для допуска обучающихся к конкретным соревнованиям.

## **6. Годовой учебно-тренировочный план программы спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон»**

Учебно-тренировочный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки и лет обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономических часах, максимальной продолжительности

одного учебно-тренировочного занятия (приложение № 1 к Программе) и регулируются Организацией самостоятельно в содержательной части.

### Рекомендации

Учебно-тренировочный план определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебно-тренировочный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в астрономических часах).

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».

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной подготовки и по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей Программу.

При подготовке годового учебно-тренировочного плана Программы спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» можно ориентироваться на рекомендуемое соотношение видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса, представленное в Таблице № 6.

Таблица № 6

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	32-37	28-37	18-24	14-20	16-22	16-22



2.	Специальная физическая подготовка (%)	14-18	16-20	17-21	20-28	16-20	16-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2-4	3-6	5-8	16-23	16-23
4.	Техническая подготовка (%)	26-34	31-38	32-42	32-42	23-37	21-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8-12	8-12	10-14	12-17	16-22	16-22
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	2-4	4-6	3-5	3-5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	4-6

### Рекомендации

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, осуществляется в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной подготовки и по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Количество часов спортивной подготовки в неделю и на год на каждом этапе спортивной подготовки планируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку в зависимости от материально-технических условий (аренды спортивных сооружений, количества учебно-тренировочных мероприятий и пр.).

Работа по индивидуальным планам может осуществляться на этапах ССМ и ВСМ, а так же на этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

### 7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, сбережение здоровья, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией (приложение № 2 к Программе).



**Профориентационная работа.** Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства соревнований (на этапах ССМ и ВСМ). Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие обучающихся в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества, которые благоприятно сказываются на достижении обучающимися более высокого личного спортивного результата.

**Здоровьесбережение.** Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать знания по ведению протоколов соревнований, составлению положений и регламентов соревнований.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения обучающимися режима питания и сна для полноценного восстановления организма. Правильный режим дня необходим для повышения работоспособности и выносливости группы мышц, профилактики травм и переутомления после интенсивных физических нагрузок, поддержания оптимальных физических кондиций, укрепления иммунитета.

Ежедневный рацион питания обучающихся связан с регулярными учебно-тренировочными занятиями и их интенсивностью, а также с соревновательной деятельностью, которая требует физической и психоэмоциональной выносливости, поэтому питание должно отвечать требованиям по восполнению энергетических затрат, насыщая организм витаминами и полезными веществами, при этом калории должны оставаться в запасе, чтобы обеспечивать хороший метаболизм и рост мышечной массы, повышать спортивную работоспособность, способствовать



быстрому восстановлению мышечных тканей и запасов гликогена в крови и печени, который является дополнительным источником энергии.

**Патриотическое воспитание.** Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизма, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией. Благодаря патриотизму и героизму народных масс России удавалось выходить из самых тяжелых ситуаций в самые сложные периоды нашей истории.

Спортивно-патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Главной задачей спортивно-патриотического воспитания является развитие морально-волевых качеств, воспитание силы, ловкости, выносливости, стойкости, мужества, дисциплинированности в учебно-тренировочном процессе, формирования опыта служения Отечеству и их традициям.

Организация проводит мероприятия, посвященные историческим фактам создания флага Российской Федерации, гимна Российской Федерации; встречи с Ветеранами спорта, презентации на темы: Герои – спортсмены Великой Отечественной войны, Герои-спортсмены локальных войн и др.

Основная роль по реализации календарного плана воспитательной работы отводится тренеру-преподавателю. Тренер-преподаватель должен помнить, что воспитательная работа должна являться обязательной составной частью учебно-тренировочного процесса наряду с обучением технико-тактическим элементам и развитием физических качеств, постоянно анализировать его поведение и помогать в решении личных проблем.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров, участников и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы образовательная организация вправе включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами



исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта, и образования, в том числе из Календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры, а также перечня всероссийских мероприятий, реализуемых общероссийской федерацией по виду спорта «бадминтон».

Календарный план может корректироваться в течение учебного года (спортивного сезона) в связи с происходящими в работе Организации изменениями: организационными, кадровыми, финансовыми и т.п.

Представленный образец в приложении № 2 к Программе носит ориентировочный, иллюстративный характер. Организация может изменить, сократить или дополнить в соответствии с фактической работой, проводимой в Организации.

**8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним** (далее – План мероприятий по допингу), составляется Организацией на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.

В План мероприятий по допингу включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, проводимых с обучающимися.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля. Представленный План мероприятий по допингу в приложении № 3 к Программе является примерным, рекомендательным. Организация самостоятельно разрабатывает План мероприятий по допингу, используя следующие документы:

статью 26 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023);

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2021 № 893 «Об утверждении субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» и др.;

сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»:  
<https://rusada.ru>

## 9. Планы инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения обучающимися навыков управления поведением соревнующихся и правильной оценки соревновательных ситуаций и выполненных действий. Это также имеет большое воспитательное значение – у обучающихся воспитывается потребность к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решению судей.

Планы инструкторской и судейской практики утверждается организацией, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «бадминтон» на основании представленных планов от тренеров-преподавателей.

Таблица № 7

Примерный план инструкторской и судейской практики

<i>Этапы спортивной подготовки</i>		Количество часов
<i>Этап начальной подготовки (до года)</i>		
1	Инструкторская практика	-
2	Судейская практика	-
<i>Этап начальной подготовки (свыше года)</i>		
1	Инструкторская практика	-
2	Судейская практика-просмотр соревнований	2-4
3	Изучение правил бадминтона	2-4
	<b>Всего инструкторская и судейская практика на этапе НП:</b>	<b>4-8</b>
<i>Учебно-тренировочный этап (до 3-х лет)</i>		
	Инструкторская практика	
1	Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия.	1-4
2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки.	1-4
	<i>Итого инструкторская практика:</i>	<i>2-8</i>
	Судейская практика	
1	Судейская практика в качестве помощников судей при проведении тестирования группы	3-11
2	Судейская практика в качестве судей при проведении тестирования группы	5-11
	<i>Итого судейская практика:</i>	<i>8-22</i>
	<b>Всего инструкторская и судейская практика на УТЭ (до 3-х лет):</b>	<b>10-30</b>
<i>Учебно-тренировочный этап (свыше 3-х лет обучения)</i>		
	Инструкторская практика	
1	Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения	3-5



	учебно-тренировочного занятия.	
2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки.	3-5
3	Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия.	3-5
4	Самостоятельное проведение общей разминки.	3-5
	<i>Итого инструкторская практика:</i>	<i>12-20</i>
	<b>Судейская практика</b>	
1	Судейская практика в качестве помощников судей при проведении тестирования группы	17
	<i>Итого судейская практика:</i>	<i>17</i>
<b>Всего инструкторская и судейская практика на УТЭ (свыше 3-х лет):</b>		<b>29-37</b>
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>		
	<b>Инструкторская практика</b>	
1	Помощь тренеру-преподавателю в подготовке общей разминки перед основной частью учебно-тренировочного занятия.	5-6
2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении специальной разминки перед основной частью учебно-тренировочного занятия.	5-6
3	Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия	4-6
4	Помощь тренеру-преподавателю в организации соревнований спортивной организации	4
	<i>Итого инструкторская практика:</i>	<i>18-22</i>
	<b>Судейская практика</b>	
1	Помощь тренеру-преподавателю в судействе соревнований спортивной организации.	13-16
	<i>Итого судейская практика:</i>	<i>13-16</i>
<b>Всего инструкторская и судейская практика на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>		<b>31-38</b>
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>		
	<b>Инструкторская практика</b>	
1	Помощь тренеру-преподавателю в составлении расписания учебно-тренировочных занятий.	6-9
2	Помощь тренеру-преподавателю в составлении учебного плана	5-8
3	Помощь тренеру-преподавателю в проведении теоретических занятий	6-9
4	Самостоятельное проведение теоретического занятия с учебно-тренировочной группой.	6-9
	<i>Итого инструкторская практика:</i>	<i>23-35</i>
	<b>Судейская практика</b>	
1	Помощь тренеру-преподавателю в судействе тестовых соревнований спортивной организации	5
2	Судейство первенства спортивной организации для младших возрастных групп начальной подготовки	5
3	Судейство региональных соревнований по бадминтону.	5
	<i>Итого судейская практика:</i>	<i>15</i>
<b>Всего инструкторская и судейская практика на этапе высшего спортивного мастерства:</b>		<b>38-50</b>



### **Рекомендации**

При подготовке плана инструкторской и судейской практики следует учитывать этап спортивной подготовки, режимы учебно-тренировочных занятий и календарь соревнований.

В течение процесса подготовки обучающихся в рамках инструкторской практики тренеру-преподавателю необходимо привлекать обучающихся к организации занятий и участию их в проведении отдельных частей учебно-тренировочного занятия, формировать у обучающихся бадминтону умений самостоятельного качественного выполнения изученных технических элементов и упражнений по развитию физических качеств.

Судейская практика предполагает детальное изучение правил игры в бадминтон и овладение навыками судейства. Обучающимся предлагается принимать активное участие в судействе учебно-тренировочных игр на всех этапах учебно-тренировочного процесса, активно изучать функциональные обязанности каждого судьи секретариата и действия полевого судьи. Обучающимся предлагается принимать активное участие в судействе учебно-тренировочных игр на разных судейских позициях секретаря соревнований, ведущего судьи, судьи-счетчика, судьи на линии. В план работы следует, включать теоретические темы, такие как: «основы организации и проведения официальных соревнований по бадминтону», «изменения и нововведения в официальных правилах соревнований по бадминтону»; «способы проведения соревнований по бадминтону» и т.д. Следует подключать обучающихся старших групп к организации и проведению соревнований у младших обучающихся.

### **10. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств**

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств составляются с учетом возраста обучающихся, этапа подготовки, в соответствии с режимом учебно-тренировочных занятий и календарем соревнований.

При любой форме физкультурно-оздоровительной и учебно-тренировочной работы очень важен систематический медицинский контроль. Изначально лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в Организацию, только при наличии документов (справка допуска к занятиям, результаты медосмотра), подтверждающих прохождение медицинского осмотра. Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами Организации.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера.

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование обучающихся не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки
- с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест проведения тренировок и спортивных соревнований, одежды и обуви;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль питания обучающихся и использования ими восстановительных средств, выполнения рекомендаций медицинских работников.

Основа медико-биологического контроля – диспансерный метод – мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений обучающегося. Плановая диспансеризация проводится с учетом этапа подготовки в сроки, установленные приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>2</sup>:

- на этапе НП и УТЭ 1 раз в 12 месяцев;

<sup>2</sup> С изменениями, внесенными приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 28.02.2022, регистрационный № 67554).



– на ЭССМ и ВСМ 1 раз в 6 месяцев для определения к допуску занятий обучающихся и оценки физической работоспособности, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки.

Внеплановое дополнительное исследование или консультация специалистов проводится по показаниям или по необходимости, используется после выявления различных патологических состояний у обучающегося, после перенесенных травм, заболеваний для возобновления выполнения физических нагрузок обучающимся и определения возможности его участия в соревновании.

Цель медико-биологического контроля: определение рационального двигательного режима, соответствующего анатомо-физиологическим и клиническим особенностям обучающихся соответствующих возрастных групп; сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Задачи медико-биологического контроля:

- определение показаний и противопоказаний к занятиям бадминтоном;
- обоснование рациональных режимов учебно-тренировочного процесса игроков в бадминтон;
- систематическое наблюдение за физическим и психоэмоциональным состоянием игроков в бадминтон;
- обучение обучающихся самоконтролю в процессе занятий;
- санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий игроков в бадминтон;
- медицинское обеспечение соревнований по бадминтон;
- санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования восстановительных средств при занятиях бадминтоном, профилактике травм и заболеваний, правильного применения режима учебно-тренировочных нагрузок и отдыха и т.д.;
- ведение медицинской документации.

К здоровью обучающихся предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Невозможно без поддержания или повышения должного уровня работоспособности игрока сохранить непрерывность и эффективность учебно-тренировочного процесса. Поэтому в современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, которые следует применять систематически и направлено. Подбор восстановительных средств, следует формировать с учетом

возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных (возрастных) особенностей обучающихся.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности учебно-тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей обучающихся.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
- в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и, по возможности, полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу;
- после учебно-тренировочного занятия, соревнования;
- в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от соревновательных боев день;
- после микроцикла соревнований;
- после макроцикла соревнований;
- перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма обучающихся, сочетание общих и специальных средств;
- построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно-тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений (далее – СФП) с целью ускорения восстановления работоспособности с обучающихся, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, бадминтон), чередование средств общей физической подготовки (далее – ОФП) и психорегуляции.



Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После учебно-тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с игрой (бадминтон, футбол), купанием, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений организма обучающегося. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует применять по принципу: один день – одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением оптимального режима чередования тренировок и отдыха, способствующего выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности обучающихся и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости обучающимися учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также стандартизованные функциональные пробы.

В Таблице № 8 показаны средства восстановления обучающихся.

**Восстановительные мероприятия, используемые при работе  
с игроками в бадминтон на разных этапах подготовки**

<b>Задача</b>	<b>Средства, методы, мероприятия</b>
<b>НП</b>	
Постепенная адаптация к повышению физических нагрузок	Закономерное, рациональное сочетание нагрузок и отдыха на занятии Широкое использование подвижных игр в решении двигательных задач
Восстановление работоспособности обучающихся	Обучение использованию гигиенических процедур: водные процедуры, закаливание организма солнцем, водой, воздухом, сбалансированное питание (восстановление потраченных калорий, правильное сочетание продуктов)
<b>УТЭ, ССМ, ВСМ</b>	
Профилактика и предупреждение травматизма Рациональное построение тренировки и соотношение объема и интенсивности нагрузки спортсменов	Массаж и самомассаж – как средства восстановления. Использование разминки в учебно-тренировочном процессе и в игровой деятельности.
Предупреждение переутомления, перенапряжения	Чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности. Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный
Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений Психологическая подготовка к учебно-тренировочному и соревновательному процессу.	Упражнения восстановительной направленности, плавание (водоем, бассейн). Сауна, общий массаж, кислородные коктейли. Элементы аутотренинга, настрой на игру.

### **III. Система контроля**

#### **11. Требования к результатам прохождения Программы**

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

##### **11.1. На этапе начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;



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

### ***11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):***

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

### ***11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:***

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бадминтон»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

– демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

#### ***11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:***

– совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

– соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

– выполнить план индивидуальной подготовки;

– знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

– достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

– демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

## **12. Оценка результатов освоения Программы**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов



и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные тесты обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по Программе

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, самостоятельно разрабатывает комплекс тестов по видам подготовки, не связанных с физической подготовкой. Помимо тестов должны учитываться результаты, показанные обучающимися на официальных спортивных соревнованиях.

### **13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки в виде спорта «бадминтон»**

Контрольно-переводные нормативы (испытания) учитывают уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки и осуществляются в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» (приложения № 6-9 ФССП).

Контрольные нормативы могут быть иными по предложению тренерско-преподавательского состава или соответствовать контрольно-переводным нормативам ФССП по виду спорта «бадминтон», если тренерско-преподавательский и инструкторский состав организации, осуществляющей спортивную подготовку, считают такое соответствие необходимым или допустимым.

Основной задачей учебно-тренировочного этапа подготовки обучающихся является выявление наиболее одаренных и способных к ведению соревновательной

борьбы игроков. Важную роль для получения необходимых показателей состояния и подготовленности обучающихся выполняют различные контрольные тесты и нормативы, которые применяет тренер-преподаватель в рамках педагогического контроля в течение всего учебно-тренировочного процесса. Этот подход позволяет постоянно получать данные о прогрессировании, спортивном росте игрока, определять его пригодность к дальнейшему совершенствованию и его интерес к углубленной специализации, а также постоянно иметь представление не только об уровне подготовленности игрока, но и о динамике и приросте, значимых и интересующих тренера-преподавателя, показателей. В качестве тестов можно использовать функциональные пробы (степ-тест, теппинг-тест, ЧСС, PWC 170 и др.), а также разработанную Организацией программу тестирования по технической подготовке.

Помимо получения необходимой информации об игроках, по окончании каждого учебно-тренировочного года, тренер-преподаватель принимает контрольно-переводные нормативы, позволяющие зачислить обучающегося на следующий этап подготовки (при выполнении требований) или оставить на этом же этапе для повторного прохождения программы (при невыполнении нормативных требований).

Обучающиеся обязаны пройти тестирование по физической подготовке (нормативы по ОФП и СФП), а также выполнить обязательную программу по технической подготовке. Требования к нормативам по ОФП и СФП установлены ФССП.

Тренер-преподаватель на основании результатов и анализа контрольно-переводных нормативов и тестов дает оценку уровня подготовленности и готовности обучающегося к выполнению поставленных перед ним задач. Нормативы по физической подготовке, обучающиеся сдают в конце каждого учебно-тренировочного года, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности обучающихся на определенном этапе учебно-тренировочного процесса, а также проследить динамику роста или снижения этих показателей. Также тестирование проводится для перевода обучающегося на следующий учебно-тренировочный год (Таблицы № 9, № 10, № 11, № 12).



Таблица № 9

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на30м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Метание волана	м	не менее		не менее	
			3		5	4
.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			3,1	3,4		
2.3.	Челночный бег 6х5 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 № 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»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бегна30м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
13.	Наклон вперед из положения	см	не менее	

	стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной Физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 6х5 м	с	не более	
			15,6	15,8
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2.3.	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			75 1	65
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бегна30м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной Физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 6х5 м	с	не более	
			13,1	13,2



2.2.	Прыжки на скакалке (за 45 с)	количество раз	не менее	
			115	105
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица № 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бегна30м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной Физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 6х5 м	с	не более	
			13,0	13,1
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	34
2.3.	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			125	115
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «мастер спорта России»			

### Рекомендации

Уровень технической и технико-тактической подготовленности обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки оценивается по тестам, разработанным и утвержденным руководством, осуществляющим подготовку по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон».

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

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий формируется по каждому этапу спортивной подготовки для каждого года подготовки в соответствии с материально-техническими условиями учебно-тренировочного процесса, уровнем подготовленности обучающихся и уровнем квалификации тренера-преподавателя. Содержание программного материала на всем протяжении многолетней подготовки определяется следующими факторами: спецификой соревновательной деятельности в бадминтоне, модельными требованиями к квалифицированным игрокам в бадминтон, спортивной дисциплиной, в которой совершенствуется обучающийся, его индивидуальными особенностями, стилем игровой деятельности и возможностями игроков в бадминтон.

При разработке программного материала для учебно-тренировочных занятий для лиц, проходящих спортивную подготовку на различных этапах подготовки необходимо учитывать следующие требования к результатам прохождения Программы.

##### ***14.1. На этапе начальной подготовки***

При разработке Программы для групп начальной подготовки следует учитывать преимущественно обучающую направленность учебно-тренировочного процесса. На этапе НП осуществляется учебно-тренировочная деятельность, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники игры в бадминтон. Этап НП основан на формировании базовых движений и действий обучающегося, которые являются фундаментом для дальнейшего освоения всех видов спортивной подготовки. На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с акцентом на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики игры в бадминтон; выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основная цель этапа НП заключается в эффективной организации процесса набора и селекции детей, желающих и способных заниматься бадминтоном, а также развития у них базовых двигательных умений, навыков и качеств, необходимых для решения задач начального этапа подготовки обучающегося.

Задачи этапа НП:

- селекция перспективных обучающихся для дальнейшей спортивной подготовки;
- формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом;



- всесторонне гармоничное развитие физических способностей, укрепления здоровья, закаливание организма обучающихся бадминтоном;
- воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками игры в бадминтон;
- обучение основным техническим приемам игры в бадминтон;
- овладение основами игровой деятельности с использованием элементов правил игры в бадминтон.

В основе подготовки обучающихся на этапе НП лежит преемственность задач спортивной подготовки, которая основана на непрерывной последовательности учебно-тренировочного процесса, направленного не только на повышение уровня подготовленности обучающегося, но и на сохранение его здоровья.

Основное содержание 1-го учебно-тренировочного года составляют упражнения по физической и технической подготовке в сочетании с получением основных специальных теоретических знаний. Для новичков и игроков юношеских разрядов увеличено учебно-тренировочное время на физическую и техническую подготовку, а с ростом спортивного мастерства постепенно возрастает время на тактическую и игровую подготовку.

Предлагается следующее примерное соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапе НП по виду спорта «бадминтон» (Таблица № 13). Примерный учебно-тренировочный план на 52 недели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся на этапе НП (час) приведен в приложении № 1.

Таблица № 13

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапе НП по виду спорта «бадминтон»

Виды спортивной подготовки	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Общая физическая подготовка	32-37	28-37
Специальная физическая подготовка	14-18	16-20
Техническая подготовка	26-34	31-38
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8-12	8-12
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-	3-6

Отсутствие часов в примерном учебно-тренировочном плане на восстановительные мероприятия объясняется высокой скоростью восстановительных процессов организма обучающегося. Многочисленными исследованиями доказано, что дети, в отличие от взрослых, меньше устают во время интенсивных физических нагрузок и восстанавливаются значительно быстрее.

Для игроков этапа НП самым эффективным способом развития общих и специальных физических качеств освоения и закрепления программного материала, а так же развития специальных способностей, таких как реакция, ловкость, внимание и др. являются подвижные игры и эстафеты. Принципы проведения подвижных игр: учет возрастного развития; систематичность; доступность; постепенность; чередование нагрузок; наглядность. В работе с обучающимися любого возраста следует строго соблюдать технику безопасности. Место проведения подвижных игр обязательно проверяется, четко и последовательно излагаются задачи и правила игры.

Эффективность обучения и овладения техникой упражнения находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на этапе НП занятий по бадминтону в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Занятия в группах начальной подготовки проводятся главным образом групповым методом. Формы занятий по бадминтону определяются в зависимости от контингента обучающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации учебно-тренировочные и внеурочные учебно-тренировочные, по направленности: общеподготовительные, специализированные и комплексные, по содержанию программного материала – теоретические и практические.

В качестве внеучебно-тренировочных форм занятий в группах начальной подготовки рекомендуется проводить различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.).

Учебно-тренировочный процесс на этапе НП предусматривает воспитание интереса к спорту и приобщение к регулярным занятиям. Начальное освоение основных элементов техники и тактики игры в бадминтон ведётся с целью изучения их до уровня умений, а в дальнейшем и навыков. Занятия по ОФП проводятся



с учётом гармоничности физического развития укрепление здоровья и с направленностью на воспитание трудолюбия, старательности и ответственности.

На практических занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплении пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся. В процессе учебно-тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебно-тренировочные занятия. Учебно-тренировочные занятия однородным содержанием, чаще применяются в том случае, когда необходимо решать ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным процессам в организме обучающихся. Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривает последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются в практике подготовки игроков в бадминтон часто, главным образом на этапах НП в игровых заданиях, так как воздействуют на разные стороны подготовки обучающихся: техническую, физическую, тактическую, психологическую.

#### ***14.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)***

Учебно-тренировочный процесс на УТЭ кроме учебно-тренировочных занятий может и должен включать систематическое участие обучающихся в спортивно-оздоровительных мероприятиях различной направленности, обеспечивающих физическое воспитание и совершенствование специальных качеств и спортивного мастерства обучающихся.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Режим построения учебно-тренировочных нагрузок опирается на взаимосвязь параметров, включающих обобщающий спектр средств технической, тактической, психологической, специальной и общей физической подготовки, соотнесенной с требованиями вида спорта бадминтон. Параметры учебно-тренировочной нагрузки структурируются в соответствии с необходимостью формирования срочной и долговременной адаптации организма обучающегося к учебно-тренировочной нагрузке и соревновательной реализации.

Основой планирования параметров учебно-тренировочных нагрузок является соотношение объемов учебно-тренировочной и соревновательной работы с учетом специфического характера вида спорта «бадминтон».

Величина учебно-тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма обучающегося в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм обучающегося подойдет истощённым.

Основной структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное учебно-тренировочное занятие, в процессе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия на организм обучающегося, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление обучающегося и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность обучающегося и на его психическое состояние.

Ведущими задачами подготовки обучающихся на УТЭ являются:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- изучение и совершенствование современной техники передвижения по площадке (шаг-прыжок), обучение сложным ударам с вращением волана из задней зоны площадки (ЗЗ) и передней зоны площадки (ПЗ);
- обучение основам тактики парной игры и совершенствование тактики одиночной игры;



- обучение умению анализировать встречу и умению строить план на предстоящую игру;
- планомерное повышение уровня СФП, гармоничное совершенствование основных физических качеств;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, профилактика вредных привычек и правонарушений;
- овладение теоретическими знаниями, навыками и умениями судей на соревнованиях по бадминтону.

Основным принципом учебно-тренировочной работы на УТЭ подготовки является учет индивидуальных особенностей обучающихся (Таблица № 14).

Таблица № 14

Примерный план годовичного цикла подготовки обучающихся на УТЭ подготовки

Виды спортивной подготовки	Учебно-тренировочный этап	
	До трех лет	Свыше трех лет
Общая физическая подготовка	120-167	131-168
Специальная физическая подготовка	93-152	146-188
Техническая подготовка,	177-204	240-299
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	73-102	110-132
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	26-44	43-75
Инструкторская и судейская практика	10-30	29-37

На УТЭ годичный цикл состоит в основном из подготовительного и соревновательного периодов. Главное внимание уделяется всесторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению учебно-тренировочных средств с элементами СФП, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов игры в бадминтон (табл. 14). В занятиях физической подготовкой следует уделять внимание всесторонней подготовки обучающихся, при этом основное внимание обращать на совершенствование координационных способностей и гибкости,

совершенствовать скоростные способности, такие как скорость одиночного движения, скорость серийных движений, темп, движений, скорость и точность двигательных реакций, а так же повышать уровень скоростной и аэробной выносливости.

По окончании годового цикла подготовки обучающиеся обязаны пройти аттестацию, выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях. На этом УТЭ необходимо провести определение специализации обучающегося и выбор стиля его игры. Начать подготовку в соответствии с особенностями стиля игры, не забывая при этом об индивидуальной технической подготовке. Следует формировать и совершенствовать ключевые технико-тактические элементы стиля игры.

Необходимо постоянно увеличивать объем заданий по тренировке технических комбинаций, применять упражнения для обучения и совершенствования парной игры. Овладеть теоретическими знаниями, связанными с методикой тренировки.

На *этапе углубленной спортивной специализации* УТЭ подготовки при планировании нагрузки в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня СФП, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками (табл. 14). На данном этапе ОФП является главной, специальная проводится на ее основе. При этом следует акцентировать внимание на воспитании ловкости, быстрой силы, скоростной выносливости и гибкости.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов по сравнению с прошлым спортивным сезоном, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Следует окончательно определить основные компоненты стиля игры обучающегося и в соответствии с этим формировать всестороннюю технику, чтобы дать возможность игрокам проявить базовую технику и тактику комбинаций в рамках индивидуального стиля.

На УТЭ уделяется внимание совершенствованию «коронных» технических навыков и тактической подготовленности с учетом индивидуального стиля игры. Следует активно использовать упражнения в парной игре. Необходимо, чтобы теоретические знания обучающихся были связаны со спортивной практикой и применялись в учебно-тренировочном процессе.

### ***14.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства***

На этапе ССМ группы формируются из обучающихся, успешно прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших норматив



кандидата в мастера спорта (КМС). Продолжительность этапа – без ограничений. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии стабильности спортивных показателей. На данном и последующем этапах подготовка обучающихся идет на основании индивидуальных планов.

Посторенние годичного цикла подготовки и составление календарного плана-графика спортивной подготовки обучающегося опирается на календарь соревнований, на основе которого составляется перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий. Если главное соревнование одно, то подготавливается одноцикловой план, если спортивных мероприятий несколько, например Чемпионат Европы и Мира, то планируется двухцикловой план. Если таких мероприятий несколько, то возможно увеличение циклов подготовки или удлинение соревновательного этапа.

Структура годичного цикла на этапе ССМ сохраняется такой же, как и при подготовке обучающихся на этапе углубленной специализации. Основным принципом учебно-тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования является специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей обучающихся (Таблица № 15).

Таблица № 15

#### Примерный план годичного цикла подготовки обучающихся на этапе ССМ

Виды спортивной подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства
Общая физическая подготовка	176-212
Специальная физическая подготовка	177-212
Техническая подготовка	260-312
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	177-212
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	177-212
Инструкторская и судейская практика	31-38
Медицинские, медико-биологические мероприятия	42-50

На данном этапе ССМ следует продолжить совершенствование навыков игровых действий в парной игре. Все обучающиеся должны обладать и руководствоваться теоретическими знаниями техники и тактики игры в процессе занятий для совершенствования технического мастерства.

Ведущими задачами подготовки обучающихся на этапе ССМ являются:

- повышение общего функционального уровня;
- постепенная подготовка организма юных обучающихся к максимальным нагрузкам, характерным для этого и последующих этапов;
- создание прочного фундамента технико-тактической подготовленности и специальной спортивной работоспособности;
- овладение в разделе технической подготовки ударами высшей сложности с большим количеством обманных элементов;
- выявление склонности обучающегося по психофизиологическим качествам к одиночным или парным играм, и на базе этого в последующие годы этапа ССМ и следующего этапа ВСМ – специализироваться в разделе технико-тактической подготовки;
- прочное овладение знаниями, умениями и навыками, предусмотренными программой по теоретической, тактической и психологической подготовкам;
- формирование мотивации на перенесение больших учебно-тренировочных нагрузок и целевой установки на этапе ССМ;
- воспитание высокой нравственности и патриотизма.

На основе всесторонней технической подготовленности необходимо совершенствовать индивидуальный технико-тактический стиль игры. Обучающиеся должны ясно представлять основные средства и способы выигрыша очка и владеть технико-тактическими вариантами игры против обучающихся различного стиля.

В ходе учебно-тренировочного процесса у обучающихся надо формировать активное «атакующее» сознание, нацеленность на активный розыгрыш очка. Обучающиеся должны следовать требованиям: играть активно, проявляя всестороннюю технику и «коронные» технические элементы, не допуская грубых технических и тактических ошибок.

Следует продолжить совершенствование навыков игровых действий в парной игре. Все обучающиеся должны обладать и руководствоваться теоретическими знаниями техники и тактики игры в процессе занятий для совершенствования технического мастерства.

#### **14.4. На этапе высшего спортивного мастерства**

При разработке программного материала для учебно-тренировочных занятий для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе ВСМ необходимо учитывать стаж занятий избранным видом спорта, уровень подготовленности обучающихся, а также их индивидуальные психофизиологические и морфофизиологические особенности обучающихся, стилевые особенности их игры и современные тенденции техники и тактики игры в бадминтон.

На этапе ВСМ планирование учебно-тренировочного процесса и его организация осуществляются по индивидуальным планам подготовки



обучающихся в соответствии с целевыми задачами, которые конкретно выражаются в задаваемой величине роста спортивного результата и обуславливают необходимую для их реализации программу тренировки.

Программный материал подбирается с учетом возрастных, психофизических, индивидуально-психологических, морфо-функциональных особенностей обучающихся, уровня их подготовленности по всем видам спортивной подготовки, а также материально-технических условий для проведения занятий. При подборе средств и методов следует обратить внимание на соблюдение педагогических принципов спортивной тренировки.

Для достижения успеха в соревновательной деятельности обучающемуся в процессе многолетней подготовки необходимо достичь многофакторной подготовленности: физической, технической, тактической, игровой, психологической.

Важнейшим условием достижения успеха в управлении подготовкой юных обучающихся и последовательной реализации стратегии многолетней спортивной подготовки, является ориентация учебно-тренировочного процесса на потенциальные возможности обучающегося и минимизацию педагогических ошибок при определении режимов тренирующих нагрузок и восстановления работоспособности.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей обучающихся, их возраста, специфики спортивной специализации, учебно-тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

В то же время при планировании нагрузок и построении учебно-тренировочного процесса обучающихся рекомендуется придерживаться следующих принципов:

1. Освоение определенных объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо соблюдать взаимодействие затраты и восстановления энергоресурсов обучающихся. Для этого нужна рациональная структура учебно-тренировочного процесса и индивидуальный подход к каждому обучающемуся;

2. Комплексное решение задач подготовки. Только всестороннее физическое развитие даст возможность подготовить спортсмена высокого класса. Но в связи с дифференциацией по стилю игры обучающегося необходимы специализированные средства, соответствующие направленности развития мастерства игрока именно в направлении усиления качеств выбранного игрового стиля;

3. Соразмерность развития основных физических качеств. Для этого тренеру-преподавателю необходимы знания возрастных особенностей развития юных обучающихся и модели спортсмена высокой квалификации;

4. Реализация потенциала обучающегося. Нельзя требовать от обучающихся больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе владения техническим и тактическим мастерством;

5. Перспективное опережение формирования спортивно-технического мастерства обучающегося предусматривает овладение им умениями и навыками в режиме, который будет у игрока в будущем. Для этого необходимо пользоваться специальным современным инвентарем и оборудованием, что позволит вести совершенствование технических приемов и технико-тактических действий в режиме, близком к соревновательному упражнению;

6. Непрерывность учебно-тренировочного процесса, оптимальная частота занятий, чередование нагрузки и отдыха обеспечивают повышенную устойчивость двигательных навыков к дискоординирующему действию утомления. Разумное чередование нагрузки и отдыха обеспечивает преемственность положительного эффекта учебно-тренировочных занятий в бадминтоне;

7. Взаимосвязь постепенности и тенденции к предельным нагрузкам очень важна на данном этапе. Есть критическая величина нагрузки, превышение которой ведет не к возрастанию, а уменьшению полезного учебно-тренировочного эффекта. В динамике планирования нагрузок необходимо сочетать постепенность и скачкообразность. Скачки нагрузки предъявляют максимальные запросы к адаптационным возможностям организма. Но «скачки» возможны только при постепенном возрастании нагрузок.

Волнообразность динамики нагрузки характеризует чередование трех фаз: нарастание суммарной нагрузки, временная стабилизация и «разгрузка». Такое чередование исключает перетренировку. Это необходимо учитывать при подведении к соревнованиям;

8. Цикличность является универсальной формой организации учебно-тренировочного процесса. Циклы – это повторяющаяся последовательность занятий, этапов, периодов. Каждый последующий цикл отличается обновленным содержанием, некоторым изменением средств и методов, возрастанием нагрузки. Циклы бывают трех категорий: малые (микроциклы), средние (мезоциклы) и большие (макроциклы).

На этапе ВСМ большее значение в планировании спортивной подготовки имеет вхождение обучающегося в спортивную форму.

Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности обучающегося к достижению спортивного результата, которое



приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки – типа годовичного или полугодовичного.

Понятие оптимальной готовности обучающегося носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства обучающегося этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, обучающиеся испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство мяча», «чувство ракетки», «чувство времени» и т.д.). В состоянии спортивной формы обучающиеся тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годовичном цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.). В игровых видах спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, обучающийся находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат превышающий уровень своего прежнего результата.



Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годовом или полугодовом). Для обучающихся наиболее информативным критерием спортивной формы является рейтинг соревнований, в которых он выступил.

Можно выделить несколько критериев такого рода:

- направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;
- уровень развития спортивной формы;
- устойчивость (стабильность) спортивной формы;
- своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений обучающегося в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй критерий позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности обучающегося в годовом цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному или мировому рекорду.

Третий критерий свидетельствует о способности обучающегося сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации обучающегося результатов.

Четвертый критерий говорит об умении обучающегося показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного обучающегося в период ответственных соревнований. У одних может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годовом цикле тренировки.

Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- 1) приобретения;
- 2) относительной стабилизации;
- 3) временной утраты состояния спортивной формы. В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме



обучающихся под воздействием тренировки и других факторов, которые и обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

Годичный цикл подготовки на этапе ВСМ обучающихся в избранном виде спорта «бадминтон» строится в основном с учетом индивидуальных особенностей обучающегося и календаря соревнований. На фоне общего увеличения количества часов спортивной подготовки повышается объем специализированных учебно-тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий (Таблица № 16).

Таблица № 16

Примерный план годового цикла подготовки игроков обучающихся на этапе ВСМ

Виды спортивной подготовки	Этап высшего спортивного мастерства
Общая физическая подготовка	212-283
Специальная физическая подготовка	212-283
Техническая подготовка	312-416
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	212-283
Участие в спортивных соревнованиях	212-283
Инструкторская и судейская практика	38-50
Медицинские, медико-биологические мероприятия	50-66

Однако при этом необходимо учитывать, что на данном этапе ВСМ ведущее значение имеет индивидуальный подход и такие важные моменты планирования учебно-тренировочного процесса, как периоды участия в соревнованиях, особенности стиля игры обучающегося и индивидуальные особенности его восстановления после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Поэтому рекомендуется индивидуальное понедельное планирование.

### 15. Учебно-тематический план

Теоретическая подготовка является составной частью всей системы спортивной подготовки и осуществляется как в ходе учебно-тренировочного процесса, так и отдельно от практической работы и может проводиться в виде специально организованных лекций, бесед.

Содержание теоретической подготовки значительно меняется в зависимости от уровня подготовленности общего кругозора и возраста обучающегося.

Необходимо предусмотреть изучение следующих тем и вопросов: отечественная система физического воспитания, патриотическое воспитание обучающихся, воспитание морально-волевых качеств, методика обучения и тренировки, техника и тактика избранного вида спорта, гигиена занятий

физическими упражнениями, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях, режим обучающегося (режим дня, гигиена питания и сна, закаливание), самомассаж и массаж, предупреждение травматизма.

Особое значение придается изучению теории избранного вида. Необходимо, чтобы обучающийся хорошо знал правила соревнований, умел вести дневник самоконтроля и проводить анализ учебно-тренировочного процесса. Большое значение имеет изучение основ методики учебно-тренировочного процесса – планирование по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование, а также методика развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости гибкости) применительно к избранному виду спорта.

Рекомендуемый образец учебно-тематического плана приведен в приложении № 4 к Программе.

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

### **16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бадминтон»**

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бадминтон» относятся особенности игровой деятельности вида спорта «бадминтон» и его спортивных дисциплин.

Реализация Программ проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «бадминтон».

Таблица № 17

#### **Спортивные дисциплины вида спорта «бадминтон»**

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
одиночный разряд	024	001	2	6	1	1	Я
парный разряд	024	002	2	6	1	1	Я
смешанный парный разряд	024	003	2	6	1	1	Я
командные соревнования	024	004	2	8	1	1	Я

### **Рекомендации**

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». При этом необходимо учитывать



индивидуальные особенности организма при планировании нагрузок, подборе инвентаря и стиля игры.

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

Возраст обучающихся на этапах ССМ и ВСМ 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 всероссийского уровня.

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочного процесса, а также условий проведения спортивных соревнований работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах ССМ и ВСМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

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

### **17. Материально-технические условия реализации Программы**

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

- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, обучающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая

порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>3</sup>);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Организация, осуществляющая спортивную подготовку по виду спорта «бадминтон», приобретает спортивное оборудование и инвентарь, исходя из определенного финансирования и практической необходимости осуществления эффективного учебно-тренировочного процесса, принимая во внимание специализацию тренерско-преподавательского состава, реализуемые этапы спортивной подготовки и контингент обучающихся.

Инвентарь личного использования в соответствии с ФССП по виду спорта «бадминтон» передается обучающимся учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в личное пользование на определенное время (согласно сроку эксплуатации и локальных актов) и в определенном количестве.

## **18. Кадровые условия реализации Программы**

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками осуществляется в соответствии кадровым расписанием и с учетом подпункта 13.2 ФССП по виду спорта «бадминтон».

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации осуществляется в соответствии с учетом подпункта 13.1 ФССП по виду спорта «бадминтон».

<sup>3</sup> С изменениями, внесенными приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 28.02.2022, регистрационный № 67554).



Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «бадминтон», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, допускается привлечение соответствующих специалистов.

При направлении обучающихся (несовершеннолетних) для участия в спортивных соревнованиях допускается привлечение специалистов по их сопровождению.

Необходимым кадровым условием является непрерывность профессионального развития и обучения тренеров-преподавателей организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «бадминтон».

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы

### Информационно-методическое обеспечение

1. Бадминтон: Правила игры: [http://www.badm.ru/index.php?page\\_id=15](http://www.badm.ru/index.php?page_id=15)
2. Барчукова Г.В., Таштариан М. Спортивная подготовка юных бадминтонистов с применением компьютерных технологий. //Монография. – М.: Из-во ООО «Клевер Билдинг Компани», 2020. – 165 с.
3. Единая Всероссийская спортивная классификация: Бадминтон <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/>
4. Костин В.А. Азы бадминтона: учеб. пособие / В.А. Костин ; Федер. агенство по образованию, Мос. гос. индустр. ун-т. – М.: [Изд-во Моск. гос. индустр. ун-т], 2007. – 75 с.: ил.
5. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика (часть 1, Начальная подготовка)// В.П. Помыткин. – ОАО «Первая образцовая типография», филиал «Ульяновский дом печати», 2012. – 344 с.
6. Помыткин В.П., Ивагин А.А. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика (часть II Техническая, тактическая, игровая и психологическая спортивная подготовка // В.П. Помыткин, А.А. Ивагин. – М., 2015. – 496 с.
7. Смирнов Ю.Н. Бадминтон : учеб. для ин-тов физ. культуры: Доп. Гос. ком. СССР по физ. культуре и спорту / Смирнов Ю.Н. - М.: ФиС, 1990. – 159 с.: ил.
8. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: учебник. М.: Совет, спорт, 2011.
9. Турманидзе В.Г. Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе, А.В. Турманидзе. – М.: Чистые пруды, 2009. – 32 с.

### Цифровые образовательно-информационные ресурсы

1. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] ([www.gto.ru](http://www.gto.ru))
2. Официальный интернет-сайт Национальной федерации бадминтона России (НФБР) [электронный ресурс] ([www.badm.ru](http://www.badm.ru))
3. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] ([www.olympic.ru](http://www.olympic.ru))
4. Официальный интернет-сайт международной федерации бадминтона (BWF) (<https://bwfbadminton.com>)
5. Официальный интернет-сайт европейской федерации бадминтона (ЕВ) [электронный ресурс] ([www.badminton-europe.com](http://www.badminton-europe.com))
6. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] ([www.rusada.ru](http://www.rusada.ru))
7. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации



[электронный ресурс] ([www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru))

8. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] ([www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org))

9. Главный российский новостной портал интернета по бадминтону (<http://badminton.ru>)

10. Сервер проведения соревнований, включает в себя рейтинг игроков и видео трансляции матчей международных, европейских и крупных всероссийские соревнований (<https://bwf.tournamentsoftware.com>)

11. Функциональная оценка движения (Functional movement system (GreyCook). (YouTube).

12. Техника расслабления синофасциальных структур Self-Myofascial Release (SMFR) – (YouTube).

13. Памятка тренера по антидопинговым мероприятиям <https://minsport.gov.ru/2018/Pamyatka-trenera-info-treneram.pdf>

14. Информация по антидопингу для спортсменов <https://minsport.gov.ru/2018/Antidoping-fakti-info-sportsmenam.pdf>

15. Вопросы по антидопингу – информация для спортсменов <https://minsport.gov.ru/2018/Voprosi-o-dopinge-info-sportsmenam.pdf>

16. Информация по антидопингу <https://minsport.gov.ru/2018/Skazka-dlya-unix-sportsmenov-Meshtat-pobejdat.pdf>

## Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	
1.	Общая физическая подготовка	86-100	94-119	120-167	131-168	176-212	212-283	
2.	Специальная физическая подготовка	43-58	50-83	93-152	146-188	177-212	212-283	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8-16	26-44	43-75	177-212	212-283	
4.	Техническая подготовка	70-106	96-128	177-204	240-299	260-312	312-416	
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая	28-38	38-50	73-102	110-132	177-212	212-283	



	подготовка						
6.	Инструкторская практика Судейская практика	-	4-8	10-30	29-37	31-38	38-50
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия	7-10	10-12	21-29	29-37	42-50	50-66
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ...	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ...	В течение года
1.3.	...	...	...
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		



2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	В течение года
2.3	...	...	...
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;	В течение года

		- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	
3.3.	...	...	...
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	В течение года
4.2.	...	...	...
5.	<b>Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</b>	...	...



### Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Беседы, лекции в рамках подготовки по установленным темам	формируется ежегодно тренером-преподавателем	<p>При осуществлении первичной профилактики вредных привычек и нарушений антидопинговых правил среди юных обучающихся меры должны быть направлены:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• на недопущение первой пробы запрещенных препаратов в условиях спортивных соревнований и подготовки к ним;</li> <li>• на разъяснение последствий нарушения обучающимися антидопинговых правил, в том числе применения препаратов, которые принимаются обучающимися с целью стимулирования его психофизических кондиций исключительно для достижения наиболее высокого спортивного результата;</li> <li>• на формирование устойчивых ценностных ориентаций к идеалам олимпизма, принципа справедливой игры.</li> </ul>

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт». 2. Ежегодные конференции «РУСАДА» по антидопингу	По плану «РУСАДА»	Ссылка на онлайн курс: <a href="https://rusada.ru/education/online-training/">https://rusada.ru/education/online-training/</a>
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт». 2. Ежегодные конференции «РУСАДА» по антидопингу. 3. Сдача допинг-проб по требованию	По плану «РУСАДА»	Ссылка на онлайн курс: <a href="https://rusada.ru/education/online-training/">https://rusada.ru/education/online-training/</a>



## Приложение № 4

## Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положения о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	История возникновения олимпийского движения	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	...	...	...
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма.		октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.




Этап высшего спортивного мастерства	Перетренированность/неотренированность		
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	...	...	...
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функции социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация

	и структурное ядро спорта	спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности	
		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; бани, массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
	Восстановительные средства и мероприятия	...	...
	...	...	...



Лист согласования к документу № 35 от 30.09.2024  
Инициатор согласования: Кутдусова Д.М. Заместитель директора  
Согласование инициировано: 30.09.2024 14:37

Лист согласования			Тип согласования: <b>последовательное</b>	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Багманов А.Ф.		 Подписано 30.09.2024 - 15:04	-