

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 101 «ТУШИНО»  
ДЕПАРТАМЕНТА СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ  
(ГБУ «СШОР №101 «ТУШИНО» МОСКОМСПОРТА)**

**«УТВЕРЖДАЮ»**

**Директор ГБУ «СШОР № 101**

**«Тушино» Москомспорта**

**Д.С.Трифонов**

**«28» декабря 2018г.**

**ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА БАДМИНТОН**

(разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бадминтон, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от «19» января 2018г. № 37)

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

**Москва  
2018 г.**

## Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта бадминтон (далее – Программа) разработана на основе:

– Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бадминтон, утвержденного приказом Минспорта России от «19» января 2018г. № 37;

– иных правовых актов Российской Федерации и города Москвы;

– Устава ГБУ «СШОР № 101 «Тушино» Москомспорта (далее – спортивная школа).

Спортивная подготовка – тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки.

В связи с реализацией программы спортивной подготовки основной целью в деятельности спортивной школы является подготовка спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы спортивных сборных команд города Москвы и Российской Федерации.

Деятельность спортивной школы организуется в соответствии с государственным заданием, ежегодно устанавливаемым Москомспортом. В соответствии с государственным заданием спортивной школе выделяется субсидия, предусматривающая расходы на предоставление услуг по спортивной подготовке по бадминтону, реализацию Единого календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий города Москвы (ЕКП), также целевая субсидия на приобретение инвентаря и оборудования.

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

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта бадминтон включает следующие спортивные дисциплины:

<b>наименование спортивной дисциплины</b>	<b>номер-код спортивной дисциплины</b>
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

Разработанная Программа является нормативным документом по планированию и организации тренировочного процесса.

Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по бадминтону. Содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Программа разработана на основе принципов:

1) комплексности, предусматривающей тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую психологическую, методическую, соревновательную);

2) преемственности, определяющей последовательность освоения программного материала по этапам подготовки;

3) вариативности, предусматривающей, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующие разнообразие средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

## I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 1.1. Реализация Программы спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки.

Реализация Программы осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

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

Тренировочные занятия проводятся в группах, сформированных с учетом возраста, количественного состава занимающихся, становления их спортивного мастерства (Таблица №1).

Таблица №1

**Этапы спортивной подготовки их продолжительность, минимальный возраст лиц для зачисления в группы на этапы спортивной подготовки и их наполняемость.**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп минимальное (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничения	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничения	14	1

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

## 1.2. Объемы тренировочного процесса по видам спортивной подготовки.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

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

Общегодовой объем тренировочной работы, начиная с тренировочного этапа, может быть сокращен не более чем на 25 %.

Во время каникул, в период проведения спортивно-оздоровительного лагеря и тренировочного сбора с круглосуточным или дневным пребыванием тренировочная нагрузка может быть увеличена с таким расчетом, чтобы общий годовой объем плана на данном этапе спортивной подготовки был выполнен полностью.

Таблица №2

### Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта бадминтон.

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	28-37	28-37	18-24	16-20	12-16	10-14
Специальная физическая подготовка (%)	14-18	14-18	17-21	17-23	16-20	13-17
Техническая подготовка (%)	32-42	32-42	32-42	32-42	26-34	22-28
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8-11	8-11	10-14	11-15	12-16	13-17

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	3-5	4-6	10-14	12-16	17-23	24-30

### 1.3. Соревновательная деятельность

Процесс спортивной подготовки спортсмена выстраивается в соответствии с планируемой соревновательной деятельностью и направлен на обеспечение эффективного выступления спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня (Таблица №3)

Таблица №3

#### Планируемые показатели соревновательной деятельности.

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	-	2	2	5	6
Отборочные			3-5	7-9	7	7
Основные			1	1	3	4

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

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

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

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов спортивной школы осуществляется в соответствии с утвержденным Единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий города Москвы, сформированного на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий.

Условия для участия в соревнованиях определяются Правилами вида спорта и Положениями о соревнованиях, разработанными и утвержденными организаторами спортивных мероприятий.

Требования к участию в соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта бадминтон;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта бадминтон;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Спортсмен, проходящий спортивную подготовку в спортивной школе, направленный на спортивные соревнования в соответствии с Единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий города Москвы и положениями о спортивных мероприятиях, обеспечивается:

- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- спортивной соревновательной формой и инвентарем.

#### **1.4. Режим тренировочной работы**

Тренировочный процесс в спортивной школе осуществляется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течении всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивного-оздоровительного лагеря и по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки спортсменов и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может превышать 8 астрономических часов.

#### **1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

Зачисление в спортивную школу в целях получения услуг по спортивной подготовке осуществляется при условии предоставления медицинского заключения об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий выбранным видом спорта.

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



Учреждение осуществляет страхование спортсменов от несчастных случаев и болезни, начиная с тренировочного этапа.

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

Психофизические требования – это требования к уровню проявления свойств высшей нервной деятельности, психических процессов.

Основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, способность предельно мобилизовать свои возможности в условиях соревнований;
- устойчивость к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- способность воспринимать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени;
- способность к проявлению волевых качеств;
- способность к обеспечению эффективной мышечной координации.

### **. Предельные тренировочные нагрузки.**

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

При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитываются с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (Таблица №4).

Таблица №4

### **Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.**

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	18	24	32

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствов ания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество тренировок в неделю	3	4	6	9	12	14
Общее количество тренировок в год	156	208	312	468	624	728
Общее количество часов в год	312	468	624	832	1248	1664

### 1.7. Тренировочные сборы.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса.

Тренировочные сборы проводятся спортивной школой в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов (Таблица №5).

### Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора	
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки		
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>							
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным всероссийским соревнованиям	18	18	14		В соответствии со списочным составом сборной команды учреждения	
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям города Москвы	14	14	14			
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>							
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14		В соответствии со списочным составом сборной команды учреждения	
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней					Участники соревнований
2.3.	Тренировочный сбор в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год		Определяется учреждением	

### 1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Ежегодно спортивной школой осуществляется приобретение спортивной формы и инвентаря в пределах целевой субсидии, выделяемой учреждению Учредителем.

Спортивной формой и инвентарем обеспечиваются спортсмены учреждения, прошедшие отбор в составы сборных команд спортивной школы в разных возрастных категориях (Таблица №6).

Таблица №6

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря и экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки							
				Начальной подготовки		Тренировочный (этап спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства		Высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1	Ракетка для бадминтона	шт.	На занимающемся			1	1	1	1	2	1
2	Волан для бадминтона	шт.	На занимающемся					50	1	70	1
3	Костюм спортивный тренировочный	шт.	На занимающемся			1	1	1	1	1	1
4	Кроссовки для спортивного зала	шт.	На занимающемся			1	1	1	1	2	1

5	Футболка	шт.	На зани маю щег ося			1	1	1	1	2	1
6	Шорты	шт.	На зани маю щег ося			1	1	1	1	2	1

В целях обеспечения необходимых условий для проведения тренировочного и соревновательного процессов спортивная школа располагает необходимым оборудованием и инвентарем (Таблица №7).

Таблица №7

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
<b>Основное оборудование и инвентарь</b>			
1	Стойки для бадминтона	комплект	7
2	Сетка для бадминтона	комплект	7
<b>Дополнительные и вспомогательные технические средства подготовки</b>			
1	Стенка гимнастическая	штук	20
2	Скамейка гимнастическая	штук	7
3	Мяч набивной весом от 1 до 5 кг	штук	35
4	Гантели массой от 1.3 до 10 кг	комплект	40

### **1.9. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки**

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из групп различных этапов подготовки при соблюдении следующих условий:

1) разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов;

2) не превышена единовременная пропускная способность в месте проведения занятий;

3) максимальный количественный состав объединенной группы не должен превышать на тренировочном этапе 16 человек (для тренирующихся свыше двух лет) и 20 человек (для тренирующихся до двух лет), на этапе совершенствования спортивного мастерства – 12 человек, на этапе высшего спортивного мастерства – 8 человек.

Таблица №8

Этапы спортивной подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальная наполняемость группы (человек)	Уровень спортивной квалификации
Этап начальной подготовки	1 год	8	10	28	-
	2-3 год	9	10	28	3 юношеский разряд
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-2 год	9	8	20	2 юношеский разряд-3 спортивный разряд
	3-5 год	11	8	16	3 спортивный разряд – 1 спортивный разряд
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	13	2	12	КМС
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	14	1	8	МС, МСМК

### 1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки.

### 1.11. Структура тренировочного и соревновательного процессов в годичном цикле подготовки

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

Продолжительность каждого периода годового цикла тренировки зависит от возраста, квалификации и календаря спортивных мероприятий.

## **II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.**

### **2.1. Техника безопасности на занятиях по бадминтону**

#### *Общие требования безопасности*

Для занятий бадминтоном спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются занимающиеся:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Занимающиеся должны:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять инструкцию по технике безопасности.

#### *Требования безопасности перед началом занятий по бадминтону*

Занимающиеся должны:

- под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- проверить надёжность крепления сетки и стоек для игры в бадминтон;
- провести подготовительную часть занятия.

#### *Требования безопасности во время занятий по бадминтону*

Занимающиеся должны:

- не выполнять упражнения без предварительной подготовки;
- не выполнять упражнения сломанной ракеткой и разорванным воланом;
- при выполнении прыжков и соскоков с гимнастических скамеек приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая;

- не стоять близко к тем занимающимся, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами;
- не выполнять упражнения с ракеткой при влажных ладонях;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- перед выполнением упражнений по метанию мяча или волана посмотреть, нет ли рядом людей в секторе метания;
- не производить метания без разрешения тренера, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь;
- не находиться в зоне метания, не ходить за воланами или мячом без разрешения тренера;
- не подавать мяч или волан для метания друг другу броском.

При выполнении упражнений в движении занимающиеся должны:

- избегать столкновений с другими спортсменами, «перемещаясь спиной» смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими спортсменами;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на своё место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

#### *Требования безопасности по окончанию занятий по бадминтону*

Занимающиеся должны:

- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
  - организованно покинуть место проведения занятия;
  - переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- За несоблюдение мер безопасности занимающийся может быть не допущен или отстранён от участия в тренировочном процессе.

#### *Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях*

Занимающиеся должны:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера;



–с помощью тренера оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

–при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

## 2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок отражены в годовых планах спортивной подготовки по следующим разделам:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- технико-тактическая (интегральная) подготовка;
- теоретическая, психологическая подготовка;
- участие в соревнованиях;
- контрольно-переводные тесты;
- инструкторская и судейская практика.

*План спортивной подготовки бадминтонистов 1-го года этапа начальной подготовки*

Таблица №9

Разделы подготовки	Месяцы												Итого
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Теоретические занятия</b>	1	1	1	1	1	-	-	1	1	1	1	1	10
<b>ОФП</b>	10	8	8	8	6	6	10	10	10	10	8	8	102
<b>СФП</b>	7	7	8	10	7	10	7	5	6	5	7	7	86
<b>Техническая подготовка</b>	8	10	10	8	8	6	8	10	10	8	10	10	106
<b>Контрольные тесты</b>	-	-	-	2	2	-	-	-	2	2	-	-	8
<b>Всего</b>	26	26	27	29	24	22	25	26	29	26	26	26	312

*План спортивной подготовки бадминтонистов 2-3 годов этапа начальной подготовки*

Таблица №10

Разделы подготовки	Месяцы												Итого
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теоретические занятия	1	1	1	-	1	-	1	1	1	1	1	1	10
ОФП	9	9	9	10	10	15	18	14	10	10	9	9	132
СФП	6	7	7	6	7	6	10	9	7	7	6	6	84
Техническая подготовка	12	10	10	10	10	6	15	8	6	9	7	7	110
Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	5	3	3	4	3	4	4	41
Интегральная подготовка	5	4	5	5	4	-	3	4	5	5	6	5	51
Участие в соревнованиях	2	3	4	4	5	-	-	-	3	2	3	2	28
Контрольно-переводные тесты	-	2	-	2	2	-	-	2	2	-	2	-	12
<b>Всего</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>40</b>	<b>42</b>	<b>32</b>	<b>50</b>	<b>41</b>	<b>38</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>34</b>	<b>468</b>

*План спортивной подготовки бадминтонистов 1-2 годов тренировочного этапа*

Таблица №11

Разделы подготовки	Месяцы												Итого
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	-	2	1	2	-	2	1	13
ОФП	7	7	7	7	7	16	17	12	8	8	8	8	112
СФП	9	8	7	7	7	7	10	12	13	9	8	8	106
Техническая подготовка	12	13	12	12	9	4	37	30	16	17	13	22	197
Тактическая подготовка	3	3	3	2	3	-	8	5	5	8	6	4	50
Интегральная подготовка	6	5	6	5	5	-	6	4	6	5	5	6	59
Участие в соревнованиях	6	7	8	8	8	-	-	-	7	5	6	7	62
Инструкторская и судейская практика	1	1	-	1	1	-	-	-	-	2	1	-	7
Контрольно-переводные тесты	-	3	-	3	3	-	-	3	3	-	3	-	18
<b>Всего</b>	<b>45</b>	<b>48</b>	<b>44</b>	<b>46</b>	<b>44</b>	<b>27</b>	<b>80</b>	<b>67</b>	<b>60</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>57</b>	<b>624</b>

*План спортивной подготовки бадминтонистов 3-5 годов тренировочного этапа*

Таблица №12

Разделы подготовки	Месяцы												Итого
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	-	2	2	2	1	1	1	14
ОФП	10	10	9	11	13	8	16	17	11	16	22	10	153
СФП	15	12	13	12	10	11	15	12	15	13	11	11	150
Техническая подготовка	25	21	21	20	18	17	18	19	17	18	24	22	240
Тактическая подготовка	7	9	8	8	9	5	6	7	5	6	6	6	82
Интегральная подготовка	6	7	6	7	8	6	4	7	8	8	8	8	79
Инструкторская и судейская практика	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-	1	1	4
Участие в соревнованиях	8	7	9	8	10	7	-	9	8	10	9	9	94
Контрольно-переводные тесты	-	-	-	4	4	-	-	-	4	4	-	-	16
<b>Всего</b>	<b>72</b>	<b>67</b>	<b>68</b>	<b>72</b>	<b>73</b>	<b>54</b>	<b>61</b>	<b>73</b>	<b>70</b>	<b>76</b>	<b>82</b>	<b>68</b>	<b>832</b>

*План спортивной подготовки бадминтонистов этапа совершенствования спортивного мастерства*

Таблица №13

Разделы подготовки	Месяцы												Итого
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теоретические занятия	2	1	1	2	1	-	2	2	2	1	1	2	17
ОФП	10	10	9	10	11	8	21	22	11	13	13	11	149
СФП	19	18	17	16	16	14	26	25	21	20	19	20	231
Техническая подготовка	29	27	29	30	25	23	28	28	29	30	28	28	334
Тактическая подготовка	13	16	12	12	14	7	10	13	12	14	13	14	150
Интегральная подготовка	13	13	15	16	17	12	13	14	12	14	13	14	166
Психологическая подготовка	-	1	1	1	1	1	-	1	2	2	-	2	12
Инструкторская и судейская практика	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	6	12
Участие в соревнованиях	17	14	16	15	15	10	-	11	14	18	15	16	161
Контрольно-переводные тесты	-	-	-	4	4	-	-	-	4	4	-	-	16
<b>Всего</b>	<b>103</b>	<b>100</b>	<b>106</b>	<b>106</b>	<b>104</b>	<b>75</b>	<b>100</b>	<b>116</b>	<b>107</b>	<b>116</b>	<b>102</b>	<b>113</b>	<b>1248</b>

*План спортивной подготовки бадминтонистов этапа высшего спортивного мастерства*

Таблица №14

Разделы подготовки	Месяцы												Итого
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теоретические занятия	1	1	2	1	1	-	4	3	3	3	2	2	23
ОФП	11	10	9	10	12	9	24	23	12	14	13	12	159
СФП	17	15	14	14	13	11	26	25	16	15	15	14	195
Техническая подготовка	36	37	38	34	29	30	42	33	32	24	39	36	410
Тактическая подготовка	21	22	19	20	19	13	22	21	19	21	19	21	237
Интегральная подготовка	24	25	27	25	27	25	30	31	27	25	21	19	306
Психологическая подготовка	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	19
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	6	12
Участие в соревнованиях	25	30	28	27	30	24	26	29	31	23	-	14	287
Контрольно-переводные тесты	-	-	-	4	4	-	-	-	4	4	-	-	16
<b>Всего</b>	137	142	139	142	136	118	181	167	146	130	111	125	1664

### 2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсмена.

Достижение наивысших результатов реализуется посредством систематических тренировок с использованием наиболее действенных средств и методов.

На основе перспективных планов составляются текущие планы тренировок спортсменов, в которых подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы нагрузок, сроки соревнований.

При разработке годового плана спортивной подготовки необходимо учитывать следующее:

- рациональное соотношение нагрузок различной направленности;
- последовательное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства.

## **2.4 Организация и проведение врачебно-педагогического и психологического контроля.**

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

Комплексный контроль включает в себя:

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

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

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

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

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

В процессе *контроля психологической подготовленности* оценивается следующее:

- стабильность выступления на соревнованиях, умение показывать лучшие результаты на соревнованиях;
- личностные и морально-волевые качества (эмоциональная устойчивость, умение концентрироваться, лидерство);
- возможность осуществления анализа деятельности.

## **2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки**

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи.

### ***Этап начальной подготовки***

На этапе начальной подготовки решаются следующие задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование

широкого круга двигательных навыков и умений;

- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий видом спорта.

### *Общая физическая подготовка*

Общеразвивающие упражнения:

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

Общеразвивающие упражнения с отягощениями и предметами:

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

### *Специальная физическая подготовка*

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

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

### *Тренировка взрывной силы*

Упражнения для развития взрывной силы построены на обычных выходах и прыжках, которые игрок выполняет на площадке в ходе игры. Здесь приводятся упражнения для всех групп мышц, которые утомляются во время работы ног, а

также прыжки с двух ног, которые используются иногда при исполнении атакующих ударов.

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

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

### *Техническая подготовка*

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

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

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

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

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

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

1. Высокая и короткая подача открытой и закрытой стороной ракетки.

## 2. В передней зоне подачи:

- подставка;
- перевод;
- отброс в заднюю зону площадки по прямой и по диагонали.

## 3. В средней зоне площадки:

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

## 4. В задней зоне площадки:

- высокий удар по линии и диагонали;
- укороченный удар по линии и диагонали;
- смэш по линии и диагонали.

### *Тренировочный этап (этап спортивной специализации)*

На тренировочном этапе решаются следующие задачи:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической подготовки;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- определение спортивной специализации.

#### *Общая физическая подготовка*

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

#### *Техническая подготовка*

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



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

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

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

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

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

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

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

#### *Тактическая подготовка*

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

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

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

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

5. Обучение анализу парных игр различного стиля.

#### *Этап совершенствования спортивного мастерства*

На этапе совершенствования спортивного мастерства решаются следующие задачи:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, техники, тактики в виде спорта;
- достижение стабильности в демонстрации высоких спортивных результатов на спортивных соревнованиях;
- выполнение индивидуальных планов спортивной подготовки;
- поддержание высокого уровня мотивации на занятия видом спорта;
- сохранение здоровья спортсменов.

#### *Этап высшего спортивного мастерства*

На этапе высшего спортивного мастерства решаются следующие задачи:

- достижение спортсменами результатов уровня спортивных сборных команд города Москвы и Российской Федерации;
- сохранение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях;
- выполнение индивидуальных планов спортивной подготовки.

## **2.6. Организация психологической подготовки.**

Основное содержание психологической подготовки состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям бадминтоном;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка юных бадминтонистов складывается из общей психологической подготовки спортсменов, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена.

*Общая психологическая подготовка* предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе спортивной подготовки и годовых циклов, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства основное внимание в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, сенсомоторных реакций и оперативного мышления, способности к саморегуляции, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервно - психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки должны быть сделаны следующие акценты при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

*В подготовительном периоде* выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разьяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных черт восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

*В соревновательном периоде* упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

*В переходном периоде* используются преимущественно средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психической регуляции спортсменов.

## **2.7. Организация применения восстановительных средств.**

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

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

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

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

## 2.8. План антидопинговых мероприятий.

План антидопинговых мероприятий включают в себя теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил, нравственных убеждений у спортсмена (Таблица №15).

В соответствии с поставленными целевыми установками проводится разъяснительная работа среди спортсменов о недопустимости применения допинговых средств, которая реализуется в виде лекций и практических занятий при методическом сопровождении тренера и спортивного врача.

Таблица №15

### Тематический план проведения занятий по антидопинговым мероприятиям

№ п п	Этапы спортивной подготовки	Наименование темы
1.	Этап начальной подготовки	«Что такое допинг и допинг- контроль» «Общие основы фармакологического обеспечения в спорте» «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика»
2.	Тренировочный этап до двух лет	«Профилактика применения допинга среди спортсменов»

		<p>«Основы управления работоспособностью спортсмена»</p> <p>«Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике»</p> <p>«Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика»</p>
3.	Тренировочный этап свыше двух лет	<p>«Фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям»</p> <p>«Характеристика допинговых средств и методов»</p> <p>«Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов»</p> <p>«Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика»</p>
4	Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	<p>«Антидопинговая политика и ее реализация»</p> <p>«Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов»</p> <p>«Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций»</p> <p>«Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля»</p>

## 2.9. Инструкторская и судейская практика.

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки инструкторской работы и навыки судейства соревнований.

По инструкторской работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Составить план-конспект занятия.
2. Построить группу и провести подготовительную часть занятия.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении различных приемов и упражнений занимающимися.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

## 5. Руководить командой на внутришкольных соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение для проведения первенства школы по бадминтону.
2. Вести протокол игры.
3. Участвовать в судействе тренировочных игр совместно с тренером.
4. Судейство тренировочных игр на площадке (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли бокового судьи или судьи на линии и в составе секретариата.
6. Судить игры в качестве бокового судьи или судьи на линии.

### **III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является комплексный контроль, позволяющий оценивать уровень подготовленности спортсмена на всех этапах спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки критериями оценки спортсмена являются:

- регулярность посещения тренировочных занятий;
- выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;
- освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программой спортивной подготовки;
- отсутствие медицинских противопоказаний.

На тренировочном этапе критериями оценки спортсмена являются:

- уровень общей и специальной физической подготовки;
- технико-тактической и психологической подготовки;
- выполнение разрядных требований Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК);
- результаты соревнований.

На этапе совершенствования спортивного мастерства основными критериями оценки спортсмена являются:

- совершенствование технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность высоких результатов на соревнованиях.

На этапе высшего спортивного мастерства основными критериями оценки спортсмена являются:

- стабильность высоких результатов, достижение уровня сборных команд РФ.

*Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта бадминтон*

Таблица №16

<b>Физические качества и телосложение</b>	<b>Уровень влияния</b>
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

*Условные обозначения:*

*3- значительное влияние; 2- среднее влияние; 1- незначительное влияние.*

Система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно вести контроль за динамикой тренированности спортсмена, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс реализации программы спортивной подготовки по виду спорта, служит основанием для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки.

Указанная деятельность осуществляется два раза в году: октябрь-ноябрь, апрель-май и включает следующие виды контроля:

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;
- выполнение разрядных требований Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК);
- учет результатов участия в соревнованиях.

Перевод занимающегося, не выполнившего предъявляемые Программой требования, на следующий этап спортивной подготовки не допускается. В исключительном случае ему может быть предоставлена возможность продолжить прохождение спортивной подготовки повторно на том же этапе спортивной подготовки, но не более 1 раза, по решению тренерского совета, при условии положительной динамики прироста спортивных результатов.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы разработаны с учетом продолжительности прохождения этапов спортивной подготовки, возраста, установленного для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, последовательного повышения требований к выполнению упражнений (тестов).

Таблица № 17

## Контрольные и контрольно-переводные нормативы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	юноши									девушки								
		1 год			2 год			3 год			1 год			2 год			3 год		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Быстрота	Бег 30м (сек)	8,0	7,8	7,6	7,8	7,6	7,4	7,6	7,4	7,2	9,0	8,8	8,6	8,8	8,6	8,4	8,6	8,4	8,2
Координация	Челночный бег 6х5м (сек)	14,0	13,8	13,6	13,8	13,6	13,4	13,6	13,4	13,2	15,0	14,8	14,6	14,8	14,6	14,4	14,6	14,4	14,2
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	140	145	150	145	150	155	150	155	165	130	135	140	135	140	145	140	145	155
	Метание волана (м)	4	4,5	5,0	4,5	5,0	5,5	5,0	5,5	6,0	3	3,5	4,0	3,5	4	4,5	4,0	4,5	5,0
Скоростная выносливость	Прыжки на скакалке (1 мин.)	80	85	90	85	90	100	110	120	130	85	95	100	95	115	130	120	130	140
Выполнение разрядных требований (на конец календарного года)		-			3 юношеский спортивный разряд			2 юношеский спортивный разряд			-			3 юношеский спортивный разряд			2 юношеский спортивный разряд		



### Контрольные и контрольно-переводные нормативы 1-3 года тренировочного этапа

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	юноши									девушки								
		1 год			2 год			3 год			1 год			2 год			3 год		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Быстрота	Бег 30м (сек)	7,0	6,8	6,6	6,8	6,6	6,4	6,6	6,4	6,2	8,0	7,8	7,6	7,8	7,6	7,4	7,6	7,4	7,2
Координация	Челночный бег 6х5м (сек)	13,0	12,8	12,6	12,8	12,6	12,4	12,6	12,4	12,2	14,0	13,8	13,6	13,8	13,6	13,4	13,6	13,4	13,2
	Прыжки боком через скамейку за 30 с (раз)	16	18	20	20	24	28	30	34	38	16	18	20	22	26	30	32	36	40
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	165	170	175	175	180	185	180	185	190	160	165	170	165	170	175	170	175	180
	Метание волана (м)	6,5	6,7	6,9	6,7	6,9	7,1	6,9	7,1	7,3	5,7	5,9	6,1	5,9	6,1	6,3	6,1	6,3	6,5
Скоростная выносливость	Прыжки на скакалке (1 мин.)	140	145	150	150	155	160	165	170	175	150	155	160	155	160	165	165	170	175
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)																		
Выполнение разрядных требований (на конец календарного года)		1 юношеский спортивный разряд			3 спортивный разряд			2 спортивный разряд			1 юношеский спортивный разряд			3 спортивный разряд			2 спортивный разряд		

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы 4-5года тренировочного этапа**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	юноши						девушки					
		4 год			5 год			4 год			5 год		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Быстрота	Бег 30м (сек)	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	7,2	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2
Координация	Челночный бег 6х5м (сек)	12,0	11,8	11,4	11,2	10,8	10,4	13,0	12,8	12,4	12,2	11,8	11,4
	Прыжки боком через скамейку за 30 с (раз)	38	40	42	44	46	48	40	42	44	44	46	48
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	190	195	200	210	215	220	180	190	195	200	210	215
Скоростная выносливость	Прыжки на скакалке (1 мин.)	175	180	185	180	185	190	175	180	185	180	185	190
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)												
Выполнение разрядных требований (на конец календарного года)		1 спортивный разряд			Кандидат в мастера спорта			1 спортивный разряд			Кандидат в мастера спорта		

Таблица №20

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Быстрота	Бег 30м (сек)	не более 4,5	не более 5,5
Координация	Челночный бег 6x5м (сек)	не более 9,0	не более 11
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	не менее 236	не менее 210
	Метание волана (м)	не менее 9	не менее 7
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	не менее 20	не менее 14
Выносливость	Бег на 1000 м (мин.сек)	не более 6,30	не более 6,50
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)		
Спортивный разряд, звание		Кандидат в мастера спорта, мастер спорта России	
Кандидат в состав сборной команды города Москвы			

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы на этапе высшего спортивного мастерства**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	<b>Мужчины</b>	<b>Женщины</b>
Быстрота	Бег 30м (сек)	не более 4,4	не более 4,8
Координация	Челночный бег 6x5м (сек)	не более 8,5	не более 9,8
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	не менее 260	не менее 230
	Метание волана (м)	не менее 10	не менее 8
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	не менее 22	не менее 15
Выносливость	Бег на 1000 м (мин.сек)	не более 6,10	не более 6,30
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)		
Спортивный разряд, звание		Мастер спорта России, Мастер спорта международного класса	
Кандидат в состав сборной команды города Москвы			

**Требования к технической программе, по оценке уровня технического мастерства спортсмена**

Контрольные упражнения	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
	Год подготовки											
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й				
Высокая подача (10 подач)	7	8	8	9	9	9	9	9	9	9	9	
Короткая подача (10 подач)	7	8	8	9	9	9	9	9	9	9	9	
Укороченный удар (10 ударов)	-	-	-	8	8	8	8	9	9	9	9	
Высокий удар (10 ударов)	6	7	7	9	9	9	10	10	10	10	10	
Смэш (10 ударов)	-	-	-	7	8	9	9	9	10	10	10	
Перевод (10 ударов)	-	-	-	7	8	9	9	9	10	10	10	
Подставка (10 ударов)	-	-	-	7	8	9	9	9	10	10	10	
Поперечные передвижения по корту за 1 мин.(кол-во раз)	14	16	18	20	24	26	28	28	34	34	34	

Прием в спортивную школу на этап начальной подготовки 1 года осуществляется на свободные места, установленные учреждению государственным заданием на текущий календарный год. Прием и зачисление осуществляется в соответствии с Правилами подачи заявления и зачисления детей в государственные учреждения города Москвы для предоставления услуг по программам спортивной подготовки.

Прием в спортивную школу осуществляется на основании отбора детей по

результатам сдачи тестовых испытаний по общей физической подготовке (Таблица 23).

Таблица № 23

**Нормативы тестовых испытаний по общей физической подготовке  
для зачисления на 1 год этапа начальной подготовки**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Скоростные	Бег на 30 м	8,0 с	9,0 с
Координация	Челночный бег 6х5 м	14,0 с	15,0 с
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	140 см	130 см
	Метание волана	4 м	3 м
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	7	4
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)		

По итогам проведения тестовых испытаний приемной комиссией представляется администрации спортивной школы список лиц, успешно сдавших нормативы и рекомендованных для зачисления.

Учреждением заключается договор о предоставлении услуги по спортивной подготовке с родителями (законными представителями) детей, успешно сдавших тестирование и рекомендованных комиссией.

На основании договора, заключенного между спортивной школой и родителями (законными представителями) Учреждением выпускается приказ о зачислении в учреждение.

#### IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. *Белоцерковский З.Б.* Эргометрические и кардиографические критерии физической работоспособности у спортсменов. - М.: Советский спорт, 2005.
2. *Горбунов Г.Д.* Психопедагогика спорта. - М.: Советский спорт, 2006.
3. *Готовский П.И., Дубровский В.И.* Спортсменам о восстановлении. - М.: Шаг, 1993.
4. *Губа В.П.* Основы распознавания раннего спортивного таланта. - М.: Терра-Спорт, 2003.
5. *Золотов В.П.* Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоров'я, 1990.
6. *Ивашин А.А., Горячев А.П.* Бадминтон: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР, УОР и ШВСМ, - М.: Советский спорт, 2010.
7. *Корх А.Я.* Тренер: деятельность и личность. - М.: Терра-спорт, 2000.
8. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, - Министерство спорта РФ, 2014.
9. *Мирзоев ОМ.* Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Госкомспорт СССР, 1988.
10. *Никитушкина В.Г., Губа В.П.* Методы отбора в игровые виды спорта. - М.: ИКА, 1988.
11. *Озолин Н.Г.* Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.
12. Приказ Министерство спорта Российской Федерации от 19 января 2018 г. № 37 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бадминтон».
13. *Помыткин В.П.* Книга тренера по бадминтону. Теория и практика. – ОАО «Первая Образцовая типография» филиал «Ульяновский дом печати», 2012.
14. *Роженцов В.В., Полевицков ММ.* Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы, исследования. - М.: Советский спорт, 2006.
15. *Рыбаков В.В., Уфимцев А.В., Федоров А.Н., Ахмедзянов М.Н.* Управление спортивной подготовкой: теоретико-методологические основания. - М.: СпортАкадемПресс, 2003.
16. *Самусенков О.В.* Педагогическая технология реализации культурного потенциала игровых видов спорта. - М.-Малаховка: МГИУ, 2000.
17. Уроки бадминтона Всемирной федерации бадминтона. Уровень образования - Режим доступа [Электронный ресурс] <http://www.youtube.com/watch?v=0H2QpB1qhPA&list=PL1132B45B30FD92D3>
18. Уроки бадминтона от тренера Ли. Перевод В. Винецкого. - Режим доступа [Электронный ресурс] - <http://www.badminton.net.ua/badminton/Training/>.