



# Некоммерческое партнерство «Профессиональный бадминтонный клуб «Химки»

141 400, Московская область, г. Химки, ул. Бабакина, д. 5-А  
+7 (495) 149-99-95 [xbadm.ru](http://xbadm.ru) [info@xbadm.ru](mailto:info@xbadm.ru)

УТВЕРЖДАЮ  
Вице-президент



\_\_\_\_\_ Д.С. Дубовенко

«01» сентября 2023 г.

## Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «БАДМИНТОН»

(утверждена 01.09.2023 года)

г. Химки

2023 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» (далее – Программа) предназначена.....	3
2. Целями Программы является.....	3
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.....	3
1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	3
2. Объем Программы.....	4
3. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации Программы.....	4
3.1. Учебно-тренировочные занятия.....	4
3.2. Учебно-тренировочные мероприятия (сборы).....	5
3.3. Спортивные соревнования.....	5
3.4. Самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий....	6
4. Годовой учебно-тренировочный план.....	6
5. Календарный план воспитательной работы.....	7
6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	9
7. План инструкторской и судейской практики.....	11
8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	12
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	14
1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	14
1.1. На этапе начальной подготовки:.....	14
1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):.....	14
1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:.....	14
1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:.....	15
2. Оценка результатов освоения Программы.....	15
3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	15
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....	19
14. Программный материал учебно-тренировочных занятий.....	19
14.1. Программный материал занятий этапа начальной подготовки.....	19
14.2. Программный материал занятий учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).....	20
14.3. Программный материал занятий этапа совершенствования спортивного мастерства.....	23
14.4. Программный материал занятий этапа высшего спортивного мастерства.....	24
15. Учебно-тематический план теоретической подготовки.....	24
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.....	30
16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бадминтон» относятся.....	30
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	32
17. Материально-технические условия реализации Программы.....	32
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование.....	34
18. Кадровые условия реализации Программы.....	36
19. Информационно-методические условия реализации Программы.....	36
Литературные источники.....	36
Интернет источники.....	37

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

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

2. Целями Программы является:

– разностороннее физическое развитие и формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом;

– достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, формирование у лиц, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающихся) осознанной мотивации к нравственному поведению на основе российских традиционных духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства;

– развитие и популяризация бадминтона среди всех слоев населения, особенно среди детей и молодежи, в том числе малообеспеченных семей, в городе Москве и городском округе Химки Московской области.

## II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

**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:

- этап начальной подготовки (далее – ЭНП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ(ЭСС));
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ЭССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее – ЭВСМ).

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
ЭНП	1-3	8	10
УТЭ(ЭСС)	4-5	9	8
ЭССМ	не ограничивается	13	2
ЭВСМ	не ограничивается	14	1

1.1 Прием на обучение по Программе проводится на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения Программы способности в области физической культуры и спорта.

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

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

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

1.5. Учебно-тренировочные занятия могут проводиться одновременно (при необходимости) с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:  
 непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;  
 непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;  
 обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

## 2. Объем Программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	ЭНП		УТЭ(ЭСС)		ЭССМ	ЭВСМ
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	14	18	20	24
Общее количество часов в год	312	416	728	936	1040	1248

## 3. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации Программы

### 3.1. Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия осуществляются в следующих формах:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- смешанные учебно-тренировочные занятия (индивидуально-групповые);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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

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

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

- на ЭНП- двух часов;
- на УТЭ- трех часов;
- на ЭССМ - четырех часов;
- на ЭВСМ - четырех часов.

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

### 3.2. Учебно-тренировочные мероприятия (сборы)

Таблица 3

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

### 3.3. Спортивные соревнования

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки представлены в таблице № 4.

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	ЭНП	УТЭ (ЭСС)	ЭССМ	ЭВСМ

	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Контрольные	1	1	1	3	3	3
Отборочные	-	-	2	5	6	8
Основные	-	1	3	2	4	4

### 3.4. Самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий

Для обучающихся, проходящих спортивную подготовку предусматривается не менее 10% и не более 20% самостоятельной подготовки от общего количества часов, предусмотренных в годовом учебно-тренировочном плане для соответствующего этапа (года этапа) спортивной подготовки.

Самостоятельная подготовка может быть запланирована в объеме часов недельной и месячной тренировочной нагрузки с учетом графика учебно-тренировочных занятий для соответствующей группы, а также в годовом объеме часов в летний период (четыре недели самостоятельной подготовки) и период новогодних и майских праздников.

Самостоятельная подготовка осуществляется обучающимися в строгом соответствии с планом самостоятельной подготовки. План самостоятельной подготовки разрабатывается тренером спортсменов на каждую учебно-тренировочную группу на весь период, запланированный для прохождения самостоятельной подготовки (отпуск тренера, время майских и новогодних праздников, четыре недели летнего периода).

План самостоятельной подготовки должен содержать:

- список обучающихся в группе;
- план на каждое учебно-тренировочное занятие в период самостоятельной подготовки с указанием упражнений, последовательностью, объемом и интенсивностью их выполнения;
- комплекс упражнений для подготовки к выполнению основной части занятия;
- описание правильной техники выполнения упражнений с указанием требований по безопасности их выполнения (при освоении новых видов двигательных действий);
- рекомендуемое время проведения самостоятельных занятий;
- рекомендации по самоконтролю при выполнении упражнений

План самостоятельной подготовки утверждается директором СШОР и доводится до сведения всех спортсменов группы под личную роспись.

### 4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (таблица №5), включая периоды самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Таблица №5

№	Виды спортивной подготовки	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	Весь период	Весь период
		Недельная нагрузка (в астрономических часах)					

		6	8	14	18	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в астрономических часах)					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-19		8-15		2-3	1-2
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	97	120	140	149	144	133
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	50	55	117	177	156	174
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	21	46	134	230
4	Техническая подготовка	125	166	270	337	260	254
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	42	94	110	127	175
6	Инструкторская и судейская практика	9	16	72	93	177	212
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	6	9	14	24	42	70
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>728</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>

## 5. Календарный план воспитательной работы

Таблица №6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Основа воспитания - институт семьи, семейные ценности			
1.1	Ознакомление родителей с материально-техническими условиями организации работы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки	Дни открытых дверей на базе спортивных объектов, на которых осуществляется реализация программы	Ежегодно сентябрь
1.2	Организация и проведение спортивных и физкультурных мероприятий с участием обучающихся и их родителей	"Семейные старты" в избранном виде спорта, "Веселые семейные эстафеты"	Два раза в год в дни школьных каникул
1.3	Взаимодействие спортивной школы и обучающихся и их родителей	Проведение родительских собраний, встреч с тренерским составом, администрацией клуба, тематических встреч "Семья, спорт, школа"	По запросу родителей

2. Патриотическое воспитание			
2.1	Участие во всероссийских массовых мероприятиях патриотической направленности	Акция "Бессмертный полк". Подготовка материалов о членах семьи, родственниках, причастных к Великой Победе. Участие в акции.	По желанию обучающихся и их родителей
		Участие во всероссийском историческом диктанте Победы (очно или онлайн)	
		Участие во всероссийском географическом диктанте (очно или онлайн)	
2.1	Привитие навыков безусловного уважения государственных символов Российской Федерации (флага, гимна, герба)	Участие в торжественных церемониях открытия спортивных соревнований со звучанием национального гимна и поднятием государственного флага	Ежегодно согласно календарному плану
3. Воспитание активной жизненной позиции. Участие в жизни Клуба			
3.1	Участие в масштабных спортивных, физкультурных мероприятиях, в т. ч. направленных на пропаганду физической культуры и спорта, к участию в которых приглашен Клуб	Мероприятия, проводимые под эгидой Минспорта России, региональных органов исполнительной власти, организуемых армейскими спортсменами мирового уровня	по назначению
3.2	Знакомство с историей Клуба и лучшими представителями клуба	Встречи с действующими ведущими спортсменами Клуба	ежегодно
4. Экологическое и трудовое воспитание			
4.1	Формирование устойчивых навыков бережного отношения к экологии, к установленному порядку пребывания на территории спортивных объектов, к имуществу клуба.	Участие во всероссийском экологическом субботнике	По желанию обучающихся и их родителей
		Беседы и инструктажи по теме безопасного поведения и правилах пребывания на спортивных объектах	ежегодно
		Индивидуальные мероприятия с нарушителями правил по наведению порядка на объекте совместно с тренерами и работниками объектов	В случаях серьезных нарушений
5. Нравственное воспитание и культура общения			
5.1	Поведение обучающихся во взаимоотношениях с товарищами, тренерами, работниками и посетителями спортивных объектов, руководящим составом Клуба	Индивидуальные и групповые беседы с обучающимися, личный пример тренерско-преподавательского состава и администрации Клуба по тематике культурного общения	Постоянно



5.2	Культура поведения болельщиков, зрителей и спортсменов на спортивных соревнованиях	Тематические беседы, инструктаж, контроль перед и во время проведения соревнований	Согласно календарному плану
<b>6. Воспитание навыков здорового образа жизни</b>			
6.1	Ознакомление с основными составляющими здорового образа жизни.	Беседы о личной гигиене, режиме труда, отдыха, сна, двигательной активности, основах здорового питания, закаливания и др.	Ежеквартально
6.2	Профилактика вредных привычек	Беседы с обучающимися о вреде курения, употребления спиртных напитков. Контрольные мероприятия.	В течение года
6.3	Профилактика простудных, инфекционных заболеваний	Разъяснительные беседы. Мероприятия по контролю за соблюдением обучающимися требований к одежде и головным уборам в холодное время после занятий: за соблюдением антиковидных мер на соревнованиях, при посещении спортивных объектов.	Постоянно
<b>7. Профессионально ориентационная деятельность</b>			
7.1	Воспитание навыков самостоятельной аналитической работы, самоконтроля	Ведение обучающимися дневника с регистрацией спортивных результатов, учетом тренировочных нагрузок, анализом выступления на соревнованиях	ежедневно, начиная с учебно-тренировочного этапа
7.2	Инструкторская практика для овладения спортивной терминологией, основными методами построения и проведения учебно-тренировочного занятия.	Проведение учебно-тренировочных занятий и отдельных его частей под руководством (контролем) тренера-преподавателя	Согласно рабочему плану тренеров-преподавателей, начиная с 3-го года учебно-тренировочного этапа
7.3	Судейская практика в качестве судей при участниках, судей в составе бригады по награждению, помощников судей-секретарей и др.	Участие в проведении спортивных мероприятий, тематических физкультурных мероприятий, контрольных испытаний (тестировании), организуемых спортивной школой	

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

Таблица № 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
----------------------------	------------------------------------	------------------	--

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	1. Родительское собрание	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
			Научить родителей юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – для юных спортсменов 7-12 лет – «Ценности спорта». Он посвящен знакомству с ценностями чистого спорта и информированию об основных аспектах антидопинговой деятельности в спорте.
	3. Тренерский совет	В течении года	Использование Антидопинговой программы в бадминтоне
	4. Семинар для тренеров	По плану ФТР	По плану Федерации бадминтона России
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)	1. Родительское собрание	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
			Научить родителей и спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – для юных спортсменов 7-12 лет – «Ценности спорта». Он посвящен знакомству с ценностями чистого спорта и информированию об основных аспектах антидопинговой деятельности в спорте. Для лиц старше 12 лет предназначен базовый антидопинговый курс – модуль «Антидопинг курс».
	3. Тренерский совет	1 раз в год	Использование Антидопинговой программы в бадминтоне
	4. Семинар для тренеров	По плану ФТР	По плану Федерации бадминтона России
ЭТАПЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Для лиц старше 12 лет предназначен базовый антидопинговый курс – модуль «Антидопинг курс».
	2. Тренерский совет, беседа с родителями и спортсменами	1-2 раза в год	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля»

			«Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»
	3. Семинары для тренеров и спортсменов	По плану НФБР	По плану Национальной федерации бадминтона России

## 7. План инструкторской и судейской практики

Таблица № 8

Этап, период подготовки	Задачи и содержание практических занятий	Средства
ЭНП свыше года	1. Овладение основной терминологией и командами, принятыми в виде спорта «бадминтон».	
УТЭ(ЭСС) до трех лет	1. Овладение основной терминологией и командами, принятыми в виде спорта «бадминтон». 2. Знакомство с базовыми методами построения тренировочного занятия: разминка, основная часть, заключительная часть 3. Наблюдение за выполнением упражнений, умение находить и исправлять ошибки	Изучение спортивной литературы, беседы, семинары, консультации, практические занятия, просмотр учебных видеофильмов, слайдов
УТЭ(ЭСС) свыше трех лет	1. Привлечение в качестве помощников: - при проведении разминки, основной части тренировки; - при разучивании отдельных упражнений со спортсменами младших возрастов 2. Оказание помощи при проведении тестирования новичков во время отбора в группы начальной подготовки. 3. Изучение основных правил судейства соревнований. 4. Привлечение к отдельным судейским обязанностям судьи, помощника старшего судьи по награждению, судьи на линии.	Изучение спортивной литературы, беседы, семинары, консультации, практические занятия, просмотр учебных видеофильмов, слайдов, оказание помощи в практических занятиях
УТЭ(ЭСС) 5 года обучения	1. Подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера. Составлять конспект тренировочного занятия. 2. Правильно демонстрировать технику. 3. Замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися. 4. Помогать тренеру в работе с другими возрастными группами 5. Знание правил соревнований и обязанностей судей. 6. Ведение протоколов соревнований. 7. Участие в проведении контрольных соревнований.	Изучение спортивной литературы, беседы, семинары, консультации, практические занятия, просмотр учебных видеофильмов, слайдов, оказание помощи в проведении городских соревнований.

ЭССМ, ВСМ	1. Подбирать основные упражнения и проводить тренировочное занятие в группах начальной подготовки. 2. Обучать основам технических элементов. 3. Составлять конспект тренировки, отвечающий поставленной задаче. 4. Вести записи выполненных тренировочных нагрузок. 5. Правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений. 6. Знать правила соревнований по бадминтону. 7. Состав судейской коллегии, обязанности судей, правила заполнения стартовых листов.	Беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, практические занятия, участие в организации и проведении соревнований различного уровня.
--------------	---	---

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

### Планирование медицинского (врачебного) контроля

Планирование медицинского (врачебного) контроля за воспитанниками осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н и предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (на этапах НП и УТ – один раз в 12 месяцев, на этапах ССМ и ВСМ – один раз в 6 месяцев);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами врачебно-физкультурного диспансера.

### Восстановительно-профилактические средства

Восстановительно-профилактические средства - это средства действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа:

- педагогические (естественно-гигиенические);
- медико-биологические
- психологические.

### Педагогические (естественно-гигиенические) средства восстановления.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;

- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

#### **Медико-биологические средства восстановления.**

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация, физиотерапия, гидротерапия;
- все виды массажа;
- русская парная баня или сауна.

#### **Психологические методы восстановления.**

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Средства восстановления являются многофункциональными. Совокупное их использование составляет единую систему методов восстановления.

На этапах ССМ и ВСМ реализуется более полный комплекс средств и более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств.

Для обучающихся на этапе НП требуется минимальное количество медико-биологических средств с увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

При составлении восстановительных комплексов учитывается: вначале применяются средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Для групп ССМ и ВСМ между первой и второй тренировками может применяться следующий примерный восстановительный комплекс:

- непродолжительный вибромассаж (при необходимости - ручной массаж утомленных групп мышц); водные процедуры (душ); ультрафиолетовое облучение, в том числе солнечные ванны; отдых на кушетках, в креслах; послеобеденный сон.

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки: систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

#### 1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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

##### 1.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «бадминтон»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки в соответствии с ФССП;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

##### 1.2. 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.

##### 1.3. 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 в соответствии с ФССП;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального

уровня;

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

#### **1.4. 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 в соответствии с ФССП;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

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.

## **2. Оценка результатов освоения Программы**

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

## **3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки**

### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки**

Таблица № 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						

2.1.	Метание волана	м	не менее		не менее	
			3		5	4
2.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			3,1	3,4	-	-
2.3.	Челночный бег 6x5 м	с	не более		не более	
			-	-	15,6	15,8
2.4.	Прыжки через скакалку (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			40	35	-	-
2.5.	Прыжки через скакалку (за 45 с)	количество раз	не менее		не менее	
			-	-	75	65

**Нормативы общей физической подготовки, специальной физической подготовки и требования к уровню спортивной квалификации (спортивный разряд) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Таблица № 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>							
1.1	Бег на 30 м	с	Не более 6,0	Не более 5,8	Не более 5,4	Не более 5,1	Не более 4,7
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	Не менее 13	Не менее 20	Не менее 25	Не менее 30	Не менее 36
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	см	Не менее +4	Не менее +6	Не менее +8	Не менее +10	Не менее +11
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 140	Не менее 160	Не менее 180	Не менее 200	Не менее 215
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>							
2.1	Челночный бег 6x5 м	с	Не более 15,6	Не более 14,9	Не более 14,5	Не более 13,8	Не более 13,1
2.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	Не менее 32	Не менее 32	Не менее 33	Не менее 34	Не менее 35



2.3	Прыжки через скакалку (за 45 с)	кол-во раз	Не менее 75	Не менее 85	Не менее 95	Не менее 110	Не менее 115
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>							
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»				
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»				

**Нормативы общей физической подготовки, специальной физической подготовки и требования к уровню спортивной квалификации (спортивный разряд) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства**

Таблица № 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Челночный бег 6x5 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
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания)  
для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства**

Таблица № 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			13,0	13,1
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	34
2.3.	Прыжки на скакалке (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			125	115
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

## IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### 14. Программный материал учебно-тренировочных занятий.

#### 14.1. Программный материал занятий этапа начальной подготовки

Планирование тренировочной работы на этапе начальной подготовки определяется задачами, которые поставлены в конкретном годичном цикле этапа начальной подготовки, календарем соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий, а также закономерностями становления, поддержания и временной утраты спортивной формы. В основе планирования лежит примерный тренировочный план на 52 недели тренировочной и соревновательной деятельности.

Наибольший объем тренировочной нагрузки на этапе начальной подготовки приходится на общую физическую и техническую подготовки, что связано с физиологическими закономерностями развития детей и необходимостью выполнения нормативов в конце каждого года подготовки. Этим объясняется направленность процесса спортивной подготовки. Отсутствие часов в примерном учебном плане на восстановительные мероприятия объясняется высокой скоростью восстановительных процессов организма. Многочисленными исследованиями доказано, что дети, в отличие от взрослых, меньше устают во время интенсивных физических нагрузок и восстанавливаются значительно быстрее.

#### **Группы на этапе начальной подготовки 1-го года.**

Отбор для занятий бадминтоном осуществляется из числа детей и взрослых, не имеющих медицинских противопоказаний к этому, на основании результатов приемных нормативов. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремленные с хорошими данными физического развития, быстрые, ловкие с хорошей координацией движения, чувством ритма, мотивацией занятий – быть первым (лучшим) в подвижных играх, эстафетах и упражнениях.

#### Основные задачи спортивной подготовки:

- укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки – использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев.
- развитие физических способностей, характерных для высококвалифицированных игроков – быстроты, выносливости, ловкости, устойчивости интереса к занятиям, волевых качеств.
- освоение техники игры – хвата ракетки, стойки, упражнения с ракеткой и воланом, имитация ударов и имитация перемещений.
- выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке и по технике выполнения ударов и имитаций.

#### **Техническая подготовка**

- основная стойка;
- хватка ракетки (открытая сторона);
- обучение жонглированию (набиванию) волана открытой стороной ракетки;
- хватка ракетки (закрытая сторона);
- обучение жонглированию (набиванию) волана закрытой стороной ракетки;
- набивание волана ракеткой разными способами, различными видами жонглирования;
- передвижение приставными шагами вправо-влево в основной стойке;
- движение в правый передний угол площадки (ППУ) в два шага;
- движение в левый передний угол площадки (ЛПУ) в три и два шага;
- движение назад боком скрестным шагом;
- высокая подача открытой стороной ракетки;
- имитация высокого удара по подвешенному волану или волану, подвешенному к «удочке»;
- выполнение высокого удара по подброшенному вверх волану;
- подставка открытой стороной ракетки;
- подставка закрытой стороной ракетки;
- имитация высокого удара с отходом назад, выполняя удар в прыжке толчком правой ноги (для правши) способом разножка;

Группы на этапе начальной подготовки 2-го и 3-го года.

Отбор детей, перспективных для продолжения занятий на основании углубленных наблюдений тренера за состоянием здоровья, темпами прироста двигательных качеств и изменением психофизиологических показателей, вызванных систематическими занятиями бадминтоном.

#### Основные задачи спортивной подготовки:

- дальнейшее укрепление здоровья спортсменов на основе занятий физкультурой и спортом с использованием как общих, так и применяемых в бадминтоне упражнений, методов и средств;
- развитие специфических для бадминтона физических качеств – быстроты движений, скоростной и скоростно-силовой выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений, имитации ударов и перемещений;
- продолжение освоения техники игры – стойки, перемещение, имитации ударов, изучение подач, двухсторонняя игра, изучение тактики, игра на счет, соревнования;
- выполнение контрольных нормативов и разрядных требований.

#### **Программный материал**

##### **Практическая подготовка**

##### Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий специализации, укрепления здоровья. Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательнo-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

##### Специальная физическая подготовка

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений на подготовку наиболее важных в бадминтоне мышц туловища, ног, рук.

##### **Техническая подготовка**

- имитация высокого удара с отходом назад, выполняя удар в прыжке толчком с двух ног;
- имитация передвижения по площадке с выполнением высокого удара из задней зоны (ЗЗ) и подставки в передней зоне (ПЗ);
- выполнение высокого удара с подачи волана тренером;
- короткая подача открытой стороной ракетки;
- подставка закрытой стороной ракетки с подкруткой волана;
- укороченный удар из ЗЗ с подачи тренера;
- чередование высокого и укороченного ударов из ЗЗ при предварительном движении назад из игрового центра;
- отброс снизу из ПЗ по высокой траектории в ЗЗ открытой стороной ракетки;
- отброс снизу из ПЗ по высокой траектории в ЗЗ закрытой стороной ракетки.

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с воланом и ракеткой.

Основными педагогическими принципами работы тренера являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

В группах начальной подготовки в конце тренировочного года проводятся соревнования-тестирование по физической подготовке и упражнениям с ракеткой и воланом согласно контрольным нормативам, приведенных в программе. Воспитанники групп начальной подготовки 2-го и 3-го года принимают участие в соревнованиях.

##### Контроль подготовки.

Качество подготовки спортсменов находится под постоянным контролем тренера.

## **14.2. Программный материал занятий учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)**

### **До трёх лет учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки**

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать по функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Объем и структура индивидуальных тренировок составляются исходя из результатов текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам, которые в чем-то могут отличаться от плана группы.

Это в первую очередь относится к тем членам группы, которые входят в какие-либо сборные команды (региона, субъекта или страны), и тогда их планы должны состыковываться с планами этих сборных. Или если какой-либо спортсмен или спортсмены группы значительно опережают уровень группы.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

Отбор детей, перспективных для углубленной тренировки основ техники и тактики бадминтона. На этом этапе определяются потенциальные возможности учащихся в постоянном совершенствовании физических качеств, быстром овладении техническими приемами и тактикой игры, формировании психофизиологических показателей, характерных для игроков высокого класса.

#### Основные задачи спортивной подготовки:

- дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие спортсменов, работа по развитию качеств, уровень которых является недостаточным для данного этапа подготовки. Применение широкого комплекса средств физического совершенствования: спортивные игры, другие виды спорта, разнообразные виды активного отдыха, использование природных факторов – солнца, воздушных ванн, гидропроцедур.

- развитие специальных для бадминтона физических качеств (быстрота ударных движений, передвижений, смена игровых позиций и стоек, игровая выносливость), повышение их уровня с помощью специальных средств, применяемых в бадминтоне - тренажеров и приспособлений, имитации элементов техники, передвижений и их сочетаний, а также педагогических методов.

- освоение широкого арсенала технико-тактических приёмов игры: разнообразные способы подачи, и их приема, ударов, перемещений, их совершенствование и применение в соревновательных условиях.

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, зачеты по теории игры, практике организации тренировочного процесса и судейства соревнований.

#### **Программный материал**

##### **Основы техники бадминтона.**

- техника подачи;
- техника ударов;
- использование физических упражнений в домашних условиях для развития специальных физических качеств – упражнения для ног, растяжка, пресс, кисть.

Режим для спортсмена: сон, регулярность питания, калорийность пищи и ее витаминизация, личная гигиена одежды, обуви, тела.

- правила техники безопасности.

##### **Практическая подготовка.**

– Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей учащихся, по повышению функциональных возможностей их организма.

- Применение широкого комплекса упражнений предыдущего этапа подготовки.
- Расширение круга подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам.
- Использование для целей общей физической подготовки занятий другими видами спорта (легкая атлетика, плавание, спортивная гимнастика, акробатика).

##### **Специальная физическая подготовка.**

– Развитие специальных физических качеств, необходимых спортсмену для достижения высоких результатов в бадминтоне, интенсификация тренировочного процесса.

– Использование имитационных упражнений – для совершенствования ударных движений,

передвижений.

- Повторение упражнений, применявшихся на предыдущем этапе подготовки.
- Применение тренажеров и приспособлений.

#### **Технико–тактическая подготовка.**

- Повторение материала предыдущего этапа подготовки: имитация передвижений, ударов, сочетание ударов справа и слева, игра на счет.
- Повышение скорости обработки всех ударов, многоволянка.
- Индивидуализация стиля игры в зависимости от особенностей физического развития, психофизиологических показателей и склонностей спортсменов.
- Игры на счет с применением различных заданий.

Участие в соревнованиях.

#### **Программный материал занятий учебно-тренировочного этапа свыше 3-х лет**

##### Основные задачи спортивной подготовки:

- продолжение отбора детей, перспективных для дальнейшей углубленной специализации в бадминтоне.
- дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие с использованием средств и методов предыдущего года занятий.

- повышение уровня развития физических качеств и координационных способностей: скоростной выносливости, быстроты передвижений и ударов, игровой выносливости с помощью традиционных для игры педагогических методов, приспособлений и тренажеров, имитационных упражнений.

- углубленное совершенствование технико-тактических приемов игры.

- изучение теории игры, правил соревнований, методики проведения занятий, судейство соревнований, проведение занятий в роли помощника тренера.

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке. Зачеты по практике организации и проведения занятий и соревнований. Выполнение разрядных нормативов, достижение на соревнованиях результатов, запланированных тренером.

#### **Практическая подготовка.**

##### Общая физическая подготовка.

–Для общего развития применяются средства и упражнения предыдущего этапа подготовки.

–Особое внимание уделяется развитию скоростной скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.

–Спортивные игры – баскетбол, флорбол, футбол, теннис.

–Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног, туловища.

##### Специальная физическая подготовка.

–Продолжение работы по развитию специальных физических качеств и способностей, характерных для ведущих игроков мира.

–Широкое применение в занятиях имитационных упражнений, как средства тренировки наиболее необходимых для игры групп мышц.

–Повышение уровня функциональной работоспособности организма при помощи технических средств: тренажеров, приспособлений и педагогических методов.

–Повторение упражнений предыдущего этапа подготовки.

#### **Технико-тактическая подготовка.**

–Повторение материала предыдущего этапа подготовки.

–Повышение скорости передвижений и выполнения всех ударов.

–Отработка ударов на площадке, тренировка подач и их приема.

–Тренировка комбинаций для одиночных, парных и смешанных игр.

–Изучение технико-тактических действий в парах

–Индивидуальные тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей стиля игры.

##### Тренировочные игры, участие в соревнованиях.

## Контроль подготовки.

### **14.3. Программный материал занятий этапа совершенствования спортивного мастерства**

#### Основные задачи спортивной подготовки:

- отбор спортсменов, способных добиться высоких спортивных результатов.
- выявление отклонений в состоянии здоровья, вызванных травматизмом, физиологическими показателями, недисциплинированностью, снижением спортивных результатов, являющиеся следствием неточного планирования тренировочного процесса, ошибками в технико-тактической подготовке, недостаточной соревновательной практикой.
- дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, предупреждение травматизма, применение медико-биологических и психологических средств восстановления работоспособности, применение фармакологических препаратов.
- совершенствование технико-тактических приемов с применением средств и методов предыдущего этапа подготовки, тренажеров, привлечением спарринг - партнеров.
- тренировка технических приемов в затрудненных условиях (с утяжеленными поясами, манжетами, ракеткой).
- увеличение объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок за счет увеличения доли занятий с применением технических средств и специальных педагогических средств подготовки (метод упражнений с двумя и больше воланами, игра с несколькими партнерами и т.п.).
- теоретическая подготовка, самостоятельное составление планов игры с различными противниками, судейство соревнований в роли судьи на вышки, самостоятельное проведение тренировочных занятий.

Выполнение контрольных нормативов. Зачеты по судейству соревнований, получение судейской категории. Зачеты по инструкторской практике. Выполнение норматива мастера спорта России.

#### **Программный материал**

##### Общая физическая подготовка.

- продолжение работы по укреплению здоровья и гармоничному развитию организма занимающихся с применением широкого комплекса средств и методов физического воспитания, применяющихся на предыдущих этапах подготовки.
- целенаправленные занятия другими видами спорта, направленные на избирательное развитие подвижности в суставах и растягивание мышц (баскетбол, флорбол, теннис, футбол, плавание, легкая атлетика, акробатика). Особое внимание необходимо уделить плаванию, так как помимо неспецифической (для бадминтона) функциональной нагрузки, плавание оказывает положительный эффект на развитие подвижности в суставах, снятие напряжения и является хорошей профилактикой компрессионного синдрома позвоночника. Оптимальный режим для включения плавания в программу недельного цикла это 1–2 раза по 45–60 минут.

##### Специальная физическая подготовка.

- развитие и совершенствование специальных физических качеств и способностей, характерных для спортсменов, добившихся высоких результатов в соответствующем возрасте – силы, скоростно-силовой и общей выносливости, скоростной выносливости и быстроты движений.
- для этого применяются широкие комплексы упражнений с отягощениями и тренажерами.
- для развития качеств и функциональных возможностей организма применяется широкий комплекс имитационных упражнений с утяжелениями и без них.

Примечание: при выполнении всех упражнений фиксируется количество движений или перемещений, выполняемых в отведенное время, и результат сопоставляется с предыдущими показателями индивидуально для каждого занимающегося.

##### **Технико-тактическая подготовка.**

- повторение материала предыдущего года;
- контрольная проверка уровня подготовленности по нормативам 5–го года тренировочной группы;
- индивидуализация технико-тактической подготовки на основе личностных особенностей развития физических качеств, координационных возможностей, психофизиологических

показателей, уровня спортивно-технического мастерства и умений;

- составление индивидуальных планов подготовки;
- работа над повышением точности, стабильности и быстроты ударов;
- совершенствование ударов на площадке, комбинаций, подач и их приема;
- совершенствование технико-тактических действий в парах;
- тренировочные игры с технико-тактической установкой тренера;
- составление тактических планов одиночных и парных игр с конкретными противниками разных стилей.

Участие в соревнованиях.

Контроль за подготовкой.

На этапе совершенствования спортивного мастерства идет процесс активного развития физических качеств и повышение технико-тактического мастерства спортсменов, что требует особенно тщательного контроля.

#### **14.4. Программный материал занятий этапа высшего спортивного мастерства**

Основные задачи спортивной подготовки.

- отбор из числа игроков, способных добиться высоких спортивных результатов.
- дальнейшее укрепление здоровья занимающихся, всестороннее физическое развитие, предупреждение травматизма, комплексное применение средств и методов восстановления работоспособности организма.
- совершенствование всего арсенала технико-тактических приемов игры в тренировочных и соревновательных условиях с применением всех видов подготовки.
- дальнейшая индивидуализация тренировочного процесса и его планирования с учетом особенностей технико-тактического мастерства игроков, уровня их физической подготовленности, особенностей стиля, психофизиологических особенностей личности.
- выполнение контрольных нормативов по спортивно - технической подготовке к конкретному соревнованию. Достижения результата, предусмотренного индивидуальным планом подготовки.
- наряду с групповыми планами для каждого спортсмена групп высшего спортивного мастерства составляются индивидуальные планы подготовки, учитывая индивидуальные особенности физической, технико-тактической стилиевой и соревновательной подготовки.

#### **15. Учебно-тематический план теоретической подготовки**

Таблица № 13

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (часов)		Сроки проведения	Краткое содержание
		До 1 года	Свыше 1 года		
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки</b>	<b>7</b>	<b>9</b>		
	Правила безопасности при занятиях бадминтон Правила нахождения на спортивном объекте	1	1	январь	Пропускной режим на спортивном объекте. Дисциплина на занятиях. Правила безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря для занятий бадминтон.



Занятия бадминтоном, как средство укрепления здоровья, закаливание организма и развития физических качеств.	0,5	1	февраль	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. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом
История армейского спортивного клуба. Выдающиеся армейские спортсмены - бадминтонисты.	0,5	1	март	Исторические справки о выдающихся армейских бадминтонистах, победы на международных соревнованиях.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена при занятиях физической культурой и спортом	0,5	0,5	апрель	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Техника бадминтона	1	1	май	Основные теоретические сведения о технике бадминтон.
Организация и проведение подвижных игр во время активного отдыха и каникул	0,5	0,5	июнь	Сведения: об организации и проведении подвижных игр.
История возникновения вида спорта "бадминтон" и его развитие	0,5	1	август	Зарождение и развитие вида спорта. Исторические справки о выдающихся советских и российских спортсменах, чемпионах мира.
Режим дня и питание обучающихся	0,5	0,5	сентябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Физическая культура и спорт – важное средство физического развития и укрепления здоровья	0,5	0,5	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Спортивная деятельность как средство воспитания организованности, воли, трудолюбия, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

	Правила вида спорта "бадминтон"	0,5	1	ноябрь	Возрастные категории участников соревнований. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Техника бадминтон	1	1	декабрь	Сведения о технике бадминтон.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе</b>	До 3 лет	Свыше 3 лет		
		<b>15</b>	<b>19</b>		
	Правила безопасности при занятиях в спортзале и в воде. Правила нахождения на спортивном объекте	1	1	январь	Пропускной режим на спортивном объекте. Дисциплина на занятиях. Правила безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря для занятий бадминтон. Профилактика травматизма и простудных заболеваний
	Характеристика вид спорта «бадминтон»	2	2	февраль	Требования правил по виду спорта «бадминтон». Основные ошибки. Пути устранения.
	Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК)	1	1	март	Классификация спортивных соревнований. Нормы, требования и условия выполнения спортивных разрядов в бадминтон. Дисциплины и программа соревнований.
	Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по бадминтон	2	2	апрель	Сведения о составе судейской бригады, основных функциях и полномочиях спортивных судей на соревнованиях по бадминтон. Команды (жесты) спортивных судей.
	Организация спортивных соревнований по бадминтон. Перечень необходимых документов.	2	2	май	Календарные планы спортивных соревнований. Положения (регламенты) о спортивном соревновании. Приказы о проведении. Документы для допуска участников (заявки, медицинские заключения, разрядные книжки и др.). Обязанности и права участников спортивных соревнований. Системы зачета в спортивных соревнованиях. Принципы формирования сборных спортивных команд.
	Самоанализ и самоконтроль в учебно-тренировочном процессе	1	2	июнь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его содержание и структура

	Режим дня и питание обучающихся	1	2	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в спортивной подготовке обучающихся. Рациональное, сбалансированное питание.
	История олимпийского движения	1	1	сентябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет
	Роль спорта в формировании личностных качеств	1	2	октябрь	Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах, психологическая устойчивость в стрессовых ситуациях.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники бадминтон	2	3	ноябрь	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка	1	1	декабрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе ЭССМ ежегодно:</b>	<b>25</b>			
	Правила безопасности при занятиях в спортивном зале. Правила нахождения на спортивном объекте и территории.	2		январь	Пропускной режим на спортивном объекте. Дисциплина на занятиях. Правила безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря для занятий бадминтон. Профилактика травматизма и простудных заболеваний
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность, утомление	2		февраль	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Основные признаки утомления. Принципы спортивной подготовки.
	Планирование и учет учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, самоанализ	2		март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение спортивного дневника. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Олимпийское движение. Роль спорта в	2		апрель	Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.

современном обществе			
Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений.	2	май	Сведения об общеразвивающих, специальных и имитационных упражнениях для повышения уровня общей физической подготовленности, совершенствования основных физических качеств.
Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для бадминтон	2	июнь	О практическом применении упражнений на развитие физических качеств во время учебной, соревновательной, досуговой деятельности и самостоятельных занятий в соответствии с их направленностью.
Тактическая подготовка	3	август	Рациональное поведение в ходе соревнований: умение правильно и своевременно выполнять разминку, рационально использовать время во время соревнований
Воспитание в спорте. Роль и содержание в спортивной деятельности	2	сентябрь	Патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Физиологические основы спортивной деятельности	3	октябрь	Ознакомление с различными видами мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Восстановительные средства и мероприятия	3	ноябрь	Сведения о средствах восстановления: рациональном и сбалансированном питании, гигиенических и физиотерапевтических процедурах, благотворном воздействии сна, бани, массажа, рациональном питании, витаминизации, чередовании тренировочных нагрузок различной направленности, организации активного отдыха. Особенности применения восстановительных средств.

	Спортивные соревнования	2	декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства ежегодно:</b>	<b>25</b>		
	Правила безопасности при занятиях в спортивном зале и в воде. Правила нахождения на спортивном объекте и прилегающей территории.	1	январь	Пропускной режим на спортивном объекте. Дисциплина на занятиях. Правила безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря для занятий бадминтон. Профилактика травматизма и простудных заболеваний
	Подготовка квалифицированных спортсменов	3	февраль	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов в бадминтон.	4	март	Понятие о сущности возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности. Анализ выполнения технических действий и поиск способов устранения ошибок.
	Планирование и учет учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, самоанализ	3	апрель	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение спортивного дневника. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	2	май	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

Воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	2	июнь	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.
Способы спасения пострадавшего на воде. Основные и подручные средства спасения на воде.	2	август	Ознакомление с основными способами спасения пострадавшего на воде; основные и подручные средства спасения на воде.
Восстановительные средства и мероприятия	3	сентябрь	Совершенствование знаний о средствах восстановления: рациональном и сбалансированном питании, гигиенических и физиотерапевтических процедурах, благотворном воздействии сна, бани, массажа, рациональном питании, витаминизации, чередовании тренировочных нагрузок различной направленности, организации активного отдыха. Особенности применения восстановительных средств.
Словарь терминов и определений по бадминтон	2	октябрь	Ознакомление с терминологией, применяемой в бадминтон и грамотном применении терминов в спортивной деятельности
Социальные функции спорта	1	ноябрь	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Организация спортивных соревнований	2	декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Организующая и отчетная документация. Безопасность при проведении соревнований. Медицинское сопровождение. Судейство спортивных соревнований.

## **V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

**16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бадминтон» относятся**

требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта бадминтон осуществляется на основе обязательного

соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

### **Организационно-методические меры.**

Обеспечение безопасности во время поездок на транспорте, санитарно-гигиенические требования (игровой зал, тренажерный зал). В обязанности тренера входит: получение инструктажа о работе в спортивном сооружении под личную подпись, инструктаж обучающихся под личную подпись о правилах проведения тренировочных занятий, во время проезда на тренировку и обратно.

### **Безопасность во время проведения тренировочных сборов.**

В обязанности тренера входит: инструктаж о правилах поведения учащихся на транспорте во время переезда, инструктаж о правилах поведения в местах, на спортивном объекте, во время физкультурных и культурно-массовых мероприятий, предусмотренных планом тренировочного сбора и др.

### **Безопасность при проведении тренировочных занятий.**

Обеспечение безопасности при проведении тренировочных занятий должно соответствовать ряду требований:

#### **1) нормативно-техническим:**

а) наличие акта приемки спортивного сооружения на готовность к новому учебному году; прохождение инструктажа по безопасности ведения учебно-тренировочных занятий тренерским составом; проведения тренерами инструктажа по безопасности с учащимися (во время нахождения на тренировочных занятиях, во время соревнований и т.д.);

б) соответствие снаряжения и оборудования определенным стандартам и другой необходимой документации;

#### **2) санитарным:**

а) наличие в спортивном сооружении медицинского кабинета или пункта; соответствие температуры воздуха в спортивном сооружении определенным нормам;

б) соответствие воздухообмена и освещения определенным нормам;

в) использование соответствующих отделочных материалов внутри помещения и другое.

Кроме того, тренер заранее должен знать свои действия в экстренных случаях, в том числе оказание доврачебной помощи, способы транспортировки пострадавших, места оказания врачебной помощи и другое.

В случае ухудшения состояния спортсмена во время тренировочных занятий в закрытых и плоскостных спортивных сооружениях, тренер обязан направить его в медицинский кабинет.

Во время соревнований в подобных случаях тренер должен обратиться к врачу соревнований.

Во время тренировочных сборов при отсутствии медицинского работника тренер должен лично доставить спортсмена в ближайшее лечебное учреждение. При этом записать время обращения больного или пострадавшего, характер травмы или жалобы, принятые меры. При обращении в лечебное учреждение тренер должен записать его адрес и название, фамилию принимавшего врача, время приема и другие необходимые данные. В ряде случаев, когда явно классифицируется какое-либо недомогание или обучающимся получена травма, тренер должен уметь оказать квалифицированную доврачебную помощь.

Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований для лиц, проходящих спортивную подготовку, возлагается на тренера.

На первом занятии необходимо ознакомить лиц, проходящих спортивную подготовку с правилами безопасности при проведении.

Тренер обязан:

а) производить построение и переключку тренировочной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале;

б) не допускать увеличения числа занимающихся в группе сверх нормы, установленной пропускной способностью спортивного сооружения;

в) докладывать в администрацию спортивной школы о происшествиях, травмах и несчастных случаях;

г) прибыть к началу прохождения обучающимися через регистратуру. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается;

д) обеспечивать организованный выход тренировочной группы из раздевалок в зал (на корт). Выход обучающихся из зала (с корта) до конца занятий допускается только по разрешению тренера;

е) обеспечивать своевременный выход лиц, проходящих спортивную подготовку из зала (с корта);

ж) при наличии условий, мешающих или угрожающих жизни и здоровью обучающихся – устранить такие условия, а при отсутствии такой возможности – отменить занятие;

з) Внимательно наблюдать за обучающимися на занятии.

## **VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

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

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, 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 Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к 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.

### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 14

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Волан для бадминтона (перьевой)	штук	960
2.	Волан для бадминтона (пластиковый)	штук	240
3.	Обмотка для ракеток	штук	50
4.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
5.	Станок для натяжки ракеток	штук	1
6.	Струна для натяжки ракеток	комплект	30
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	7
8.	Перекладина гимнастическая	штук	1
9.	Ракетка для бадминтона	штук	10



10.	Сетка для бадминтона	комплект	2
11.	Скамейка гимнастическая	штук	3
12.	Стенка гимнастическая	штук	3
13.	Стойки для бадминтона	комплект	2
14.	Барьер низкий	штук	8
15.	Координационная лесенка для бега	штук	5
16.	Перекладина гимнастическая	штук	1
17.	Скамейка гимнастическая	штук	3
18.	Утяжелители для ног	комплект	10
19.	Фишка (конус)	штук	30
20.	Эспандер ленточный	штук	10
21.	Эспандер трубчатый с резиновыми ручками	штук	5

Таблица № 15

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)
1.	Волан для бадминтона (перьевой)	штук	на обучающегося	-	-	32	1	40	1	48	1
2.	Обмотка для ракеток	штук	на обучающегося	-	-	24	12	36	12	48	12
3.	Ракетка для бадминтона	штук	на обучающегося	-	-	2	12	3	12	4	12
4.	Струна для натяжки ракеток	комплект	на обучающегося	-	-	24	12	36	12	48	12

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 16

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Кроссовки для спортивного зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
4.	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5.	Фиксаторы для голеностопа	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
6.	Фиксаторы коленных суставов	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
7.	Фиксаторы локтевых суставов	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
8.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
10.	Чехол на ракетку (сумка-чехол)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12

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

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-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).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н.

## **19. Информационно-методические условия реализации Программы**

1. Федеральный закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» (приказ Минспорта России от 31.10.2022 № 880)
3. Всероссийский реестр видов спорта
4. Единая всероссийская спортивная классификация
5. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях"
6. Приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер».
7. Приказ Минтруда России от 08.09.2014 № 630н «Об утверждении профессионального стандарта «Инструктор-методист».
8. Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н

### **Литературные источники**

1. Бадминтон: Правила игры: [http://www.badm.ru/index.php?page\\_id=15](http://www.badm.ru/index.php?page_id=15)
2. Бадминтон: пример. прогр. спортив. подгот. для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ / [авт.-сост. А.П. Горячев, А.А. Ивашин]; Моск. гор. Федерация бадминтона. - М.: Сов. спорт, 2010. - 156 с.: Таблица
3. Барчукова Г.В., Таштариан М. Спортивная подготовка юных бадминтонистов с применением компьютерных технологий. //Монография. – М.: Из-во ООО «Клевер Билдинг Компани», 2020. – 165 с.

4. Галицкий А.В. Азбука бадминтона / Галицкий Алексей Васильевич, Марков Олег Михайлович. – М.: ФиС, 1971. - 94 с.: ил.
5. Глебович Б.В. Бадминтон для детей / Глебович Борис Владимирович, Постников Алексей Алексеевич. – М.: ФиС, 1968. - 160 с.: ил.
6. Григорьев П.Н. Бадминтон - спортивная игра для всех / Григорьев Павел Николаевич. - Л.: б. и., 1963. - 56 с.: ил.
7. Единая Всероссийская спортивная классификация: Бадминтон
8. Ивашин А.А. Методические рекомендации по начальному обучению игре в бадминтон. – М. 1983
9. Ивашин А.А. Совершенствование подготовки юных бадминтонистов. Методические рекомендации М. Госкомспорт СССР, 1984
10. Ивашин А.А. Петров С.Д., Швачко В.М. Анализ технико-тактической подготовки бадминтонистов высокой квалификации. – М. 1986
11. Костин В.А. Азы бадминтона: учеб. пособие / В.А. Костин; Федер. агентство по образованию, Мос. гос. индустр. ун-т. – М.: [Изд-во Моск. гос. индустр. ун-т], 2007. - 75 с.: ил.
12. Лифшиц В.Я. Бадминтон / Лифшиц В.Я., Галицкий А.В. - М.: ФиС, 1984. - 176 с.
13. Марков О.М. Бадминтон / Марков Олег Михайлович. - М.: ФиС, 1966. - 144 с.: ил.
14. 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.
15. Помыткин В.П., Ивашин А.А. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика (часть II Техническая, тактическая, игровая и психологическая спортивная подготовка //В.П. Помыткин, А.А. Ивашин. – М., 2015. – 496 с.

#### **Интернет источники**

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.badmintoneurope.com](http://www.badmintoneurope.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))

Вице-президент НП «Профессиональный бадминтонный клуб «Химки»



Д.С. Дубовенко