

АДМИНИСТРАЦИЯ КРАСНОСУЛИНСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «НИКА»

Принята на заседании
педагогического совета
МАУДО СШ «Ника»
(Протокол № 2
от «23» августа 2023 г.)



УТВЕРЖДАЮ

Утверждаю
Директор МАУДО СШ «Ника»
/Гайдук В.Д./
Пр. № 269/1 «23» августа 2023г.

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

В соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки- 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Программу разработал:

Старший инструктор-методист Чупина Ж.В.

Тренер-преподаватель Горностаева П. Е.

г.Красный Сулин
2023

I. Общие положения

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

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки-

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Минимальный возраст при зачислении на начальную подготовку 1 года допускается при условии исполнения необходимого возраста в календарном году.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования или по иным причинам, предоставляется возможность однократно продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки (при наличии бюджетных мест).

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	6	8	10	14
Общее количество часов в год	312	416	520	728

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные)
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности; контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочные мероприятия

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

1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования		
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Объем соревновательной деятельности

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «бадминтон»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

	Этапы и годы спортивной подготовки
--	------------------------------------

Контрольные	1	1	1	3
Отборочные	-	-	2	5
Основные	-	1	3	2

Контрольные соревнования. Результаты этих соревнований служат основой для суждения об уровне подготовленности спортсмена. Контрольные соревнования, как правило, завершают отдельные этапы и периоды подготовки. В них оценивается уровень развития физических качеств, технической и тактической подготовки, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

Отборочные соревнования. В отборочных соревнованиях ставится задача показать результат (результаты) позволяющий попасть в состав сборной команды для участия в основных (главных) соревнованиях и выполнение требований и норм Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные (главные) соревнования являются способом достижения цели подготовки спортсмена. Такой целью может быть: завоевание титула, занятие высокого места на соревнованиях высокого ранга, показ спортсменом результата позволяющего набрать рейтинговые очки, улучшающие его положение в рейтинге сильнейших спортсменов, выполнение требований и нормативов Единой всероссийской спортивной классификации. В кульминационных соревнованиях спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: 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 (при необходимости); наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая шесть недель летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-

оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса). В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "Бадминтон" и перечнем учебно-тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки.

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	28-37	28-37	18-24	14-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14-18	14-18	17-21	15-20
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	4-6
4.	Техническая подготовка (%)	32-42	32-42	32-42	30-42
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8-11	8-11	10-14	11-15
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	3-5	4-6	10-14	12-16
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		6	8	10	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		10	10	8	8
1.	Общая физическая подготовка (час.)	115	120	125	140
2.	Специальная физическая подготовка (час.)	56	74	90	135
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час.)	3	8	20	35
4.	Техническая подготовка (час.)	100	140	166	223
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	23	44	50	80
6.	Инструкторская и судейская практика (час.)	12	21	50	87
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час.)	3	9	19	28
	Общее количество часов в год	312	416	520	728

**ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЧАСОВ
ДЛЯ ГРУПП ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРИОДА ДО ГОДА
(6 часов в неделю)**

[illegible]

**ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЧАСОВ
ДЛЯ ГРУПП ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРИОДА СВЫШЕ ГОДА
(8 часов в неделю)**

[illegible]

ДЛЯ ГРУПП УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА
до трех лет (10 часов в неделю)

[illegible]

**ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЧАСОВ
ДЛЯ ГРУПП УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА ПЕРИОДА
свыше трех лет (14 часов в неделю)**

[illegible]

Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется спортивной школой на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; -воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств; -укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля;
- воспитание гражданина России, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённого в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

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

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

	(участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике;

Этап начальной подготовки	антидопинговых правил»		Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике

Обучающиеся по Программе знакомятся с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «бадминтон».

Планы инструкторской и судейской практики.

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

Одна из важнейших задач школы – подготовка детей к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора-методиста и участие в организации и спортивных соревнований в качестве проведения массовых судей.

Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в учебно-тренировочных группах и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

Учебно-тренировочные группы.

Привитие навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в младших группах.

Овладение терминологией бадминтона и применение ее в занятиях.

Овладение основами методики построения учебно-тренировочного занятия - разминка, основная и заключительная части.

Развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять.

Самостоятельное составление планов тренировок. Ведение дневников самоконтроля. Анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

Изучение основных правил соревнований, систем проведения. Ведения протоколов соревнований. Судейство командных, одиночных и парных соревнований.

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

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

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указывается по этапам и годам спортивной подготовки.

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

Огромную важность имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня.

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

Этап начальной подготовки:

- Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме.

- Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха.

- Эмоциональность занятий за счет использования в тренировке подвижных игр и эстафет.

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

Учебно-тренировочный этап:

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

Средства восстановления:

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

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

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

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

Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «бадминтон»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

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

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

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.

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.

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

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчик и	девочк и	мальчик и	девочк и
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	количеств о 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 6х5 м	с	не более		не более	
			-	-	15,6	15,8
2.4.	Прыжки через скакалку (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			40	35	-	-
2.5.	Прыжки через скакалку (за 45 с)	количество раз	не менее		не менее	
			-	-	75	65

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 6х5 м	с	не более	
			15,6	15,8
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2.3.	Прыжки через скакалку (за 45 с)	количество раз	не менее	
			75	65
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Рабочая программа по виду спорта «Бадминтон»

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

Этап начальной подготовки.

Задачи для групп начальной подготовки 1-го года подготовки:

1. Набор детей для занятий бадминтоном не имеющих медицинских противопоказаний к этому виду спорта. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремленные с хорошими данными физического развития, быстрые ловкие с хорошей координацией движений, чувством ритма, мотивацией занятий – быть первым (лучшим) в подвижных играх

2. Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки – использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев.

3. Развитие физических способностей, характерных для высококвалифицированных игроков – быстроты, выносливости, ловкости, устойчивости интереса к занятиям, волевых качеств.

4. Обучение основам техники игры – хвата ракетки, стойки, упражнения с ракеткой и воланом, имитация ударов и имитация перемещений.

5. Выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке и по технике выполнения ударов и имитаций.

Задачи для групп начальной подготовки 2-3-го годов подготовки:

1. 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.

2. Дальнейшее укрепление здоровья занимающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием как общих, так и применяемых в бадминтоне упражнений, методов и средств

3. Развитие специфических для бадминтона физических качеств – быстроты движений, скоростной и скоростно-силовой выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений, имитации ударов и перемещений

4. Продолжение обучения основам техники игры – стойки, перемещение, имитации ударов, изучение подач, двухсторонняя игра, изучение тактики, игра на счет, соревнования.

5. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.

Программный материал.

Теоретическая подготовка:

- занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека;
- занятия физкультурой в домашних условиях;
- история появления и развития бадминтона, спортивный инвентарь;
- правила поведения учащихся на занятиях;
- правила содержания инвентаря, ремонт ракеток;
- спортивная одежда и обувь;
- гигиена и режим для спортсмена;
- гигиенические требования к спортивной одежде;
- оценка учащимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности
- простейшие упражнения по освоению элементов техники;
- определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.

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, двигательно-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.

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-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

- многократность повторения хватки ракетки и основной стойки игрока;
- упражнения с ракеткой и воланом: набивания волана, набивания волана об стенку;
- различные виды жонглирования воланом.

После освоения элементарных упражнений с воланом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов, разучивание имитации передвижения по площадке (правильное положение туловища, ног, ракетки, кисти, локтя, плеча).

В группах начальной подготовки в конце подготовительного года проводится соревнование-тестирование по физической подготовке и упражнениям с ракеткой и воланом согласно контрольным нормативам, приведенным в программе. Спортсмены групп начальной подготовки 2-го года подготовки могут принимать участие в соревнованиях.

Программные требования по психологической подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю и инструкторской практике изложены в соответствующих разделах.

Контроль подготовки.

Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке, по технико-тактической подготовке проводятся в конце тренировочного года.

Практическое занятие по технической подготовке для ГНП-1

№ п/п	Упражнения	Дозировка и организационно-методические указания
1.	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения в движении	6 мин
2.	Жонглирование воланом различными способами	4 мин
3.	Эстафеты с элементами передвижения и жонглирования воланом	10 мин
4.	Разминка с воланом	5 мин
5.	Выполнение ударов по линиям с движением в ИЦ между ударами	3х30 с через 10 с отдыха
6.	Отработка подставки в передних углах подставки	5 мин

7.	Имитация передвижения из ИЦ в переднюю зону	10х20 с через 10 с отдыха
8.	Игра в салочки-перебегалочки	10 мин
9.	Отработка укороченного удара по диагонали	2х5 мин
10.	Игра на счет в одиночках	1, 2 партии
11.	Упражнения на развитие ловкости	10 мин
12.	Упражнения на развитие гибкости	10 мин

Практическое занятие по технической подготовке для ГНП-2, ГНП-3

№ п/п	Упражнения	Дозировка и организационно-
1.	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения в движении	10 мин
2.	Имитация передвижения по всей площадке	15 мин
3.	Разминка с воланом	5 мин
4.	Укороченный удар через полставку	8 мин
5.	Смэш через полставку	3 мин
6.	Игра на счет на половине площадки на время	2х3 мин
7.	Игра на счет в ПЗ площадки	2х5 мин
8.	Игра на счет	1 партия
9.	Скоростно-силовые упражнения для развития силы	10 мин
10.	Смэш ракеткой в марлевом чехле	3х12х10 ударов
11.	Упражнения на развитие гибкости	10 мин

14.2. Учебно-тренировочные группы 1, 2, 3 года обучения.

Задачи:

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

2. Дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие обучающихся, 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.

3. 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.

4. Обучение широкому арсеналу технико-тактических приемов игры: разнообразные способы подач, и их приема, ударов, перемещений, их совершенствование и применение в соревновательных условиях.

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

Программный материал.

Теоретическая подготовка:

- История развития бадминтона.
- Любительский и профессиональный бадминтон в России.
- Всероссийская федерация бадминтона
- Основы техники бадминтона.
- Техника подач.
- Прием подач.
- 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.

Общая физическая подготовка.

Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей обучающихся, по повышению функциональных возможностей их организма. Применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки. Расширяется круг 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 обучающемуся 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 учащихся. Игры на счет с применением различных заданий. Соревнования в группах. Участие в квалификационных турнирах. Спортсмены учебно-тренировочных групп принимают участие за подготовительный год не менее, чем в четырех турнирах. Программные требования по психологической подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю и инструкторской и судейской практике изложены в соответствующих разделах.

Примерная схема учебно-тренировочного занятия групп 1,2,3-го года обучения

Направленность блока - технико-тактическая подготовка.

Основные задачи:

- дальнейшее освоение техники ударов и передвижения по площадке;
- дальнейшее совершенствование техники основных ударов;
- обучение индивидуальной технике действий на площадке.

Учебно-тренировочное занятие № 1

№ п/п	Упражнения	Дозировка и методические указания
1.	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения в движении	10 мин на спортивной площадке
2.	Упражнения спортивно-вспомогательной гимнастики для воспитания гибкости и укрепления мышц плечевого пояса и туловища	10 мин
3.	Упражнения с набивными мячами: а) ходьба обычная с различным положением рук с мячом (вперед, вверх, влево, вправо); б) в движении: ловля мяча, подброшенного вверх, впереди идущим партнером, бросок вверх - перед ловлей присесть и выпрямиться;	10 мин Все по 10 раз

	в) прыжки на двух ногах, мяч зажат между ног; г) наклоны и повороты туловища с мячом в руках; д) бросок вверх - ловля мяча в прыжке; е) передача мяча во встречных колоннах; ж) упражнение в подгруппах по 3 человека	
4.	Подвижные игры, эстафеты с набивными мячами: а) два игрока катают мяч по полу друг другу, третий (в центре) прыгает через катящийся мяч, поворачиваясь лицом к игроку, который начинает катить мяч; б) игра «Лови мяч». Команды располагаются в колонну по одному на расстоянии 4-5 м. Перед каждой командой чертится круг. По сигналу игрок бежит с мячом в руках в круг и, повернувшись кругом, бросает мяч следующему игроку, после чего возвращается в конец колонны	15 мин Выигрывает команда, раньше закончившая бег

Учебно-тренировочное занятие № 2

№ п/п	Упражнения	Дозировка и методические указания
1.	Ходьба, бег и общеразвивающие упражнения в движении	5 мин
2.	Игра в хоккей пластиковыми клюшками	20 мин
3.	Упражнения для совершенствования техники передвижения по площадке: а) спрыгивание с гимнастической скамейки или с другого возвышения с имитацией выхода в ППУ; б) ускорение вдоль зала с возвращением в исходное положение бегом и трусцой; в) то, что и в а), но в ЛПУ; г) ускорение вдоль зала с возвращением в исходное положение бегом и трусцой; д) имитация передвижения в ППУ и ЛПУ с возвращением в ИЦ	4 x 20 раз 8 раз 4хЮ раз 8раз 12 раз x 30 с, 30 с отдыха (следить за правильными движениями в 113)
4.	Разминка с воланом	3 мин
5.	Упражнения для совершенствования техники ударов из 33: а) укороченный удар из ПЗУ по диагонали с вращением волана (срезка); 1 б) спортсмен А в ПЗУ выполняет высокий удар по линии и «срезку» по диагонали через раз, спортсмен Б отвечает в ПЗУ, спортсмен А между ударами движется в И Ц; в) спортсмен А в ПЗУ выполняет высокий удар	2х5мин (следить за правильной траекторией волана) 2х5 мин 2х5 мин

	по линии и «срезку» по диагонали через раз, спортсмен Б отвечает в ПЗУ, спортсмен А между ударами движется в ИЦ, но спортсмен А удары выполняет произвольно; г) смэш на $\frac{1}{2}$ площадки по прямой, защита в 33 по прямой	4 серии по 10 воланов. Во всех сериях следить за правильностью выполнения ударов
6.	Игра на счет, одиночная категория по заданию (за выигранный розыгрыш «срезкой» по диагонали дается 3 очка)	1 партия
7.	Упражнения для развития гибкости	15 мин

Дозировка и методические указания

4X10 раз

8 раз

4X10 раз 8 раз

12 раз x 30 с, 30 с отдыха

(следить за правильными движениями в ИЗ)

2x5 мин

(следить за правильной траекторией волана)

2x5 мин

2x5 мин

4 серии по 10 воланов.

Во всех сериях следить за правильностью выполнения ударов

2x5 мин

2x5 мин

2x5мин

Учебно-тренировочное занятие № 3

№ п/п	Упражнения	Дозировка и методические указания
1.	Ходьба, бег и общеразвивающие упражнения в движении	5 мин
2.	Упражнения для совершенствования техники передвижения по площадке: а) спрыгивание с гимнастической скамейки или с другого возвышения с имитацией выхода в ППУ; б) ускорение вдоль зала с возвращением в исходное положение бегом и трусцой; в) то, что и в а), но в ЛПУ; г) ускорение вдоль зала с поворотом в исходное положение бегом и трусцой; д) имитация передвижения в ППУ и ЛПУ с возвращением в ИЦ	4X10 раз 8 раз 4X10 раз 8 раз 12 раз x 30 с, 30 с отдыха (следить за правильными движениями в ПЗ)
3.	Разминка с воланом	5 мин
4.	Упражнения для совершенствования техники ударов из 33: а) укороченный удар из ПЗУ по диагонали с вращением волана (срезка); б) спортсмен А в ПЗУ выполняет высокий удар по линии и	2x5 мин (следить за правильной траекторией волана) 2x5 мин

	«срезку» по диагонали через раз, спортсмен Б отвечает в ПЗУ, спортсмен А между ударами движется в ИЦ; в) спортсмен А в ПЗУ выполняет высокий удар по линии и «срезку» по диагонали через раз, спортсмен Б отвечает в ПЗУ, спортсмен А между ударами движется в ИЦ, но спортсмен А удары выполняет произвольно; г) смэш на $\frac{1}{2}$ площадки по прямой, защита в 33 по прямой	2х5 мин 4 серии по 10 воланов. Во всех сериях следить за правильностью выполнения ударов
5.	Упражнения для совершенствования техники ударов из 33: а) укороченный удар из ЛЗУ по диагонали с вращением волана («обратная срезка»); б) спортсмен А в ЛЗУ выполняет высокий удар по линии и «обратную срезку» по диагонали через раз, спортсмен Б отвечает в ЛЗУ, спортсмен А между ударами движется в ИЦ; в) спортсмен А в ЛЗУ выполняет высокий удар по линии и «обратную срезку» по диагонали, спортсмен Б отвечает в ЛЗУ, спортсмен А между ударами движется в ИЦ, но спортсмен А удары выполняет произвольно; г) плоская игра на $\frac{1}{2}$ площадки по прямой; д) спортсмен Л находится в 33, спортсмен Б в ПЗ, А выполняет срезку по диагонали из ПЗУ и ЛЗУ, Б отвечает высокими ударами снизу по прямой; е) подставка на сетке с вращением волана	а) 2х5 мин б) 2х5 мин в) 2х5 мин г) 5 мин д) 2х5 мин е) 5 мин Во всех упражнениях следить за правильностью выполнения ударов
6.	Игра на счет, одиночная категория по заданию (за выигранный розыгрыш «обратной срезкой» по диагонали - 3 очка)	1 партия
7.	Упражнения для укрепления мышц туловища	10 мин

Учебно-тренировочное занятие № 4

№ п/п	Упражнения	Дозировка и методические указания
1.	Ходьба, бег, дыхательные и общеразвивающие упражнения в движении	10 мин
2.	Игра в салки «пересекалки», один ловит всех	10 мин
3.	Упражнения для развития прыгучести: а) прыжки «лягушка»; б) прыжки на одной ноге; в) прыжки через скакалку «двойные»	3х20м 2х2х20м 3х50 раз
4.	Упражнения для совершенствования передвижения по площадке: а) спрыгивание с гимнастической скамейки или возвышения с имитацией приземления после удара из ПЗУ; б) ускорение вдоль зала с возвращением трусцой; в) то же, что и а), но после удара из ЛЗУ; г) то же, что б); д) имитация передвижения в ПЗУ и ЛЗУ с возвращением в ИЦ	4Х10 раз 8 раз 4ХЮ раз 8 раз 12х30 с, через 30 с отдыха. Следить за правильностью движений в 33
5.	Разминка с воланом	3 мин

6.	Упражнения для совершенствования ударов из 33: а) укороченный удар из ПЗУ по линии с вращением волана (срезка)	2х5 мин
7.	б) укороченный из ЛЗУ по линии с вращением волана (срезка); в) укороченный из ЛЗУ по линии с вращением волана (обратная срезка); г) спортсмен А в 33, спортсмен Б ПЗ, А выполняет произвольно любую срезку, Б отвечает только в 33	2х5 мин 2х5 мин 2Х5 мин Следить за правильностью выполнения ударов
8.	Игра на счет по заданию: любой розыгрыш выигранный срезкой по прямой - 3 очка	2 партии
9.	Упражнения для развития гибкости с использованием веса партнера	10 мин

Учебно-тренировочное занятие № 5

№ п/п	Упражнения	Дозировка и методические указания
1.	Ходьба, бег, дыхательные и общеразвивающие упражнения в движении	7 мин в зале
2.	Упражнения с гимнастическими палками или легкими гантелями (0,5 кг) для укрепления мышц туловища, плечевого пояса и рук. воспитания гибкости	10 мин
3.	Общеразвивающие упражнения лежа в упоре на гимнастической скамейке	8 мин
4.	Элементы техники игры в гандбол (ловля и передача мяча, ведение мяча, броски по воротам)	10 мин. Инвентарь - гандбольные и баскетбольные мячи
5.	Подвижные игры с баскетбольными мячами: «Гонка мячей по кругу». «Не дай мяч входящему». эстафета с ведением баскетбольного мяча	10 мин
6.	Разминка с воланом	3 мин

7.	Упражнения для совершенствования ударов из 33: а) спортсмен А в 33, спортсмен Б в ПЗ, А выполняет произвольно любую срезку, Б отвечает в 33; б) спортсмен А в 33, спортсмен Б играет по всей площадке. А выполняет произвольно любую срезку или высокий удар. Б отвечает в 33	2х10 мин 2х8 мин 2х5 мин 2х5мин Следить чтобы начальная фаза удара из 33 была одинаковой при всех вариантах ударов
8.	Игра на счет. Одиночная	1 или 2 партии
9.	Упражнения для развития гибкости	10 мин

Учебно-тренировочное занятие № 6

№	Упражнения	Дозировка и методические указания
1.	Ходьба, бег	5 мин
2.	Игра в хоккей пластиковыми клюшками	20 мин
3.	Упражнения для совершенствования передвижения по площадке: а) прыгивание с гимнастической скамейки или возвышения с имитацией приземления после блокирующего удара справа; б) ускорение вдоль зала с возвращением толчком; в) то же, что и а), но с приземлением после блокирующего удара слева; г) то же, что б); д) имитация передвижения поперек площадки с включением блокирующих прыжков справа и слева	4X10 раз 8 раз 4X10 раз 8 раз 10x15 с через 15с отдыха. Следить за правильно- стью выполнения ударов
4.	Разминка с воланом	3 мин
5.	Упражнения для совершенствования ударов по всей площадке: а) спортсмен А находится в ПЗУ и исполняет произвольно любые удары, между ударами возвращается в И Ц; б) то же, что в а), но спортсмен А в ЛЗУ; в) то же, что в а), но спортсмен в ППУ; г) то же, что в а), но спортсмен в Л ПУ; д) многоволанные упражнения: двое спортсменов набрасывают поочередно воланы для выполнения блокирующих ударов справа и слева	2x5 мин 2X5 мин 2x3 мин 2X3 мин 4x2x20 воланов. Следить за правильно- стью выполнения ударов и передвижений
6.	Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса а) ходьба на руках; б) прыжок «лягушка» на руках; в) стоя в парах жимы руками с преодолением сопротивления; г) отжимания на пальцах	2x20 м 2x10 м 2x20 с 2X10 раз
7.	Упражнения для развития гибкости мышц плечевого пояса	10 мин

Направленность блока — повышение общей физической подготовленности.

Основные задачи:

- подготовка организма обучающихся к систематическим тренировочным занятиям;
- совершенствование основ техники передвижения по площадке;
- освоение ударов 33 с сильным вращением волана.

Учебно-тренировочное занятие № 7

№ п/п	Упражнения	Дозировка и методические указания
1.	Ходьба, бег, дыхательные и общеразвивающие упражнения в движении	10 мин
2.	Упражнения для совершенствования техники передвижения по площадке: а) имитация передвижений, скорость средняя по заданию ПЗУ-Л ПУ с остановкой в ИЦ; б) то же, что в а), ЛЗУ-ППУ с остановкой в ИЦ; в) имитация передвижения по показу партнером ракеткой направления движения, скорость максимальная;	4х10 раз 4х30 с, 30 с отдыха; 4х30 с, 30 с отдыха.
3.	Разминка с воланом	5 мин
4.	Упражнения на совершенствование техники основных ударов: а) плоская игра: один против двух, один игрок на 1/2 площадки, удары по прямой и диагоналям; б) плоский удар по прямой на 1/2 площадки, один из игроков может сделать отброс в СЗ под смэш, принимая его плоско или откидной в СЗ; в) добавка в 113 по прямой	(3х3 мин) 2 серии 2х5 мин 2х5 мин
5.	Отработка завершающей стадии розыгрыша в ПЗ: а) спортсмен А выполняет высокую подачу, спортсмен Б укороченный удар по линии или «срезку» по диагонали, А - прием в ППУ, Б - активный удар в ПЗ (добавка, плоский, подставка с «подкруткой») на кромке сетки; б) одиночная игра по заданию: за каждый розыгрыш выигранный активным ударом в ИЗ - 3 очка	2х2х10 мин
6.	Упражнения для укрепления мышц туловища	10 мин

Учебно-тренировочное занятие № 8

№ п/п	Упражнения	Дозировка и методические указания
1.	Ходьба, бег, дыхательные и общеразвивающие упражнения в движении	10 мин
2.	Упражнения для развития прыгучести: прыжки через скакалку различными способами	5 мин
3.	Разминка с воланом	5 мин
4.	Освоение новых ударов: отработка смэша по линии ударом закрытой стороной ракетки	2х10 мин Следить за правильностью выполнения ударов
5.	Упражнения для повышения специальной выносливости, многоволанная тренировка: а) один спортсмен подает со скоростью, максимальной для партнера в СЗ и ПЗ; б) то же, что и а), но подача в ЗЗ и СЗ;	10х10 воланов х10с) 2 раза
6.	Упражнения для укрепления мышц туловища	10 мин

Учебно-тренировочное занятие № 9

№ п/п	Упражнения	Дозировка и методические указания
1.	Ходьба, бег, дыхательные и общеразвивающие упражнения в движении	10 мин

2.	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса: а) бросок набивного мяча весом 1 кг одной рукой по технике высокого удара; б) бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы; в) бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы, лежа на полу;	20 раз 10 раз 10 раз 20 раз
3.	Разминка с воланом	5 мин
4.	Совершенствование ударов из СЗ: а) многоволанная комбинация, один спортсмен, старается попасть в мишень, двое подают (один под смэш в блокирующем прыжке, второй под плоский удар); б) броски рукой воланов от сетки в корпус и в сторону от защищающегося противника в быстром темпе, ответ в ПЗ; в) то же, что и в б), но ответ в ЗЗ	3х2х30 воланов 5х2х30 воланов
5.	Игры на счет, одиночка	2 партии
6.	Упражнения для развития гибкости	10 мин

Учебно-тренировочное занятие № 10

№	Упражнения	Дозировка и методические указания
1.	Ходьба, бег, дыхательные и общеразвивающие упражнения в движении	10 мин
2.	Гимнастика (упражнения на матах для развития гибкости и упражнения для мышц рук, туловища и плечевого пояса)	15 мин
3.	Имитационные передвижения по площадке в максимальном темпе	20х20сХ20с отдыха. Следить за правильностью выполнения движений
4.	Разминка с воланом	5 мин
5.	Освоение навыка ударов: отработка смэша по диагонали ударом закрытой стороной ракетки	2х10мин Следить за правильностью выполнения
6.	Отработка комбинации с завершением атаки ударом в ПЗ после укороченного удара: спортсмен А - высокая подача; спортсмен Б - смэш по линии; А - ответ произвольно в ПЗ; Б - ответ высоким снизу в ЗЗУ;	2х8 мин 2 серии Контролировать правильность решения
7.	Игра на счет: одиночная категория	1 партия
8.	Упражнения на развитие гибкости мышц туловища	10 мин

Учебно-тренировочное занятие № 11

№ п/п	Упражнения	Дозировка и методические указания
1.	Ходьба, бег	5 мин
2.	Игра в хоккей пластмассовыми клюшками	25 мин
3.	Упражнения для развития мышц плечевого пояса в парах	10 мин
4.	Разминка с воланом	5 мин
5.	Упражнения для развития специальной выносливости	

	а) многоволенная комбинация, смэш из ЗУ но линии: добавка в противоположенном ПУ: б) один подает воланы в высоком тепе в ПЗ и в СЗ; в) один подает воланы произвольно в высоком темпе в СЗ и ЗЗ: г) игра на счет, одиночка, один против двух	2 Х2х (3х10 воланов) 2х4х8 воланов через 10 с отдыха 2х4х8 воланов через 10 с отдыха. Следить за высоким темпом полачи воланов. Каждый играет по 1 партии
6.	Игры на счет, одиночка	2 партии
7.	Бег трусдой 3 мин, общеразвивающие упражнения на укрепление мышц ног	10 мин

Учебно-тренировочное занятие № 12

№ п/п	Упражнения	Дозировка
1.	Ходьба, бег, дыхательные и общеразвивающие упражнения в движении	10 мин
2.	Упражнения с набивными мячами, имитация ударов (сверху, с разворотом корпуса, из основной стойки имитирующими плоский удар, удар высокий снизу)	15 мин С коррекцией техники выполнения
3.	Разминка с воланом	5 мин
4.	Освоение новых ударов: отработка высокого удара по диагонали и прямой закрытой стороной ракетки;	2х10 мин Следить за правильностью выполнения ударов
5.	Игры на счет, одиночка	3, 4 партии
6.	Упражнения на развитие гибкости нижних конечностей с использованием собственного веса и веса партнера	15 мин

Учебно-тренировочные группы 4, 5-го года обучения.

Задачи:

1. Продолжение отбора детей, перспективных для дальнейшей углубленной специализации в бадминтоне.

2. Дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие с использованием средств и методов предыдущего года занятий.

3. 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.

4. Углубленное совершенствование технико-тактических приемов игры.

5. Изучение теории игры. Правил соревнований, методики проведения занятий, судейство соревнований, проведение занятий в роли помощника тренера.

6. 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.

Программный материал.

Теоретическая подготовка.

- Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации в наши дни.
- Пути развития детского спорта в стране.
- Техника бадминтона.
- Просмотр видеозаписей игр и техники выполнения ударов.
- Тренировка в домашних условиях: упражнения для развития специальных физических качеств.
- Правила техники безопасности.
- Личная гигиена. Режим дня. Сон. Питание. Значение средств закаливания организма.

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. Программные требования по психологической подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю, восстановительные мероприятия и инструкторской и судейской практике изложены в соответствующих материалах.

Примерная схема учебно-тренировочного занятия тренировочных групп 4-го года.

Направленность блока - повышение уровня разносторонней физической подготовки; совершенствование технической подготовки.

Основные задачи:

- повышение уровня разносторонней физической подготовки;
- освоение и совершенствование техникой ударов в парной категории;
- закрепление технических навыков ударов в одиночной категории.

Учебно-тренировочное занятие № 1

№	Упражнения	Дозировка и методические указания
1.	Повороты на месте: направо, налево, кругом. Упражнения на внимание, комбинированные повороты с ходьбой: три шага вперед - поворот налево, четыре шага вперед - поворот направо, три шага вперед - поворот кругом	45 мин в зале
2.	Ходьба: обычная, окрестным шагом, правым, левым боком вперед, на носках - руки на поясе, в полуприседе	
3.	Бег: упражнения в движении с мячами	
4.	Во время движения шагом руками круги вперед, назад	
5.	На каждый шаг наклоны вперед, касаясь руками пола	
6.	Повороты туловища направо, налево (в сторону шага). Шаг левой, приставить правую - присед, руки вперед. Шаг правой, приставить левую - присед, руки вверх	
7.	Подскоки на двух ногах с хлопками руками вверх, вниз, за спиной. После прыжков бег с переходом на ходьбу	
8.	Подвижная игра «Ловля парами». Тренер назначает двух водящих (самых внимательных по итогам упражнения на внимание). Водящие, взявшись за руки, ловят остальных играющих, которые бегают по залу. Двое пойманных образуют новую пару водящих и т.д.	Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не будут пойманы
9.	Упражнения с набивными мячами (1-3 кг) в парах: а) бросок правой рукой имитация высокого удара; б) бросок правой рукой, имитация плоского удара; в) бросок правой рукой снизу в выпаде, имитирующий высокий удар снизу (справа и слева от туловища)	2х10 раз 2х10раз 2х2х10раз Следить за тем, чтобы движения по биомеханическим
10.	Игра в мини-баскетбол	30 мин Баскетбольные мячи

Учебно-тренировочное занятие № 2

№ п/п	Упражнения	Дозировка и методические указания
1.	Упражнения на внимание - игра «Группа смирно»	45 мин в зале
2.	Разминка с использованием ходьбы обычной и ускоренной, скрестным шагом, правым и левым боком вперед, на носках - руки на поясе, в полуприседе, бег обычный с поворотом кругом и бег спиной вперед; передвижение приставными шагами - 4 приставных шага правым боком вперед, 4 - левым боком, прыжки на правой, левой, обеих ногах с продвижением вперед с круговыми движениями руками вперед, назад и т.д.	
3.	Упражнение с легкими гантелями на гибкость и силу преимущественно для плечевого пояса и рук	
4.	Общеразвивающие упражнения с резиновыми амортизаторами	
5.	Упражнения с набивными мячами	
6.	Игра в ручной мяч по упрощенным правилам	
7.	Разминка с воланом	5 мин
8.	Освоение ударов в парной комбинации: а) многоволенные - броски рукой стоя рядом с сеткой вниз, вправо, влево, в корпус, другой игрок защищается ударом в ПЗ; б) тоже, что в а), но защита идет в ЗЗ	2х5х40 воланов 2х5х40 воланов
9.	Совершенствование ударов в одиночной категории: а) один игрок находится в ПЗУ и играет произвольно в ПЗ высоким ударом по прямой, другой отвечает в ПЗУ; б) тоже, что в а), но игрок находится в ЛЗУ; в) один игрок находится в ППУ и произвольно играет в ЗЗ и принимает на сетку по прямой, другой отвечает в ППУ; г) тоже, что в в), но игрок играет в ЛПУ	2х4 мин 2х4 мин 2х4 мин 2х4 мин
10.	Ускорения	10 х 20м через 20м бега трусцой

Примерная схема учебно-тренировочного занятия тренировочной группы 5-го года.

Основные задачи:

- развитие скоростно-силовых качеств;
- развитие гибкости;
- развитие базовой выносливости;
- совершенствование технико-тактической подготовки.

Учебно-тренировочное занятие № 1

№ п/п	Упражнения	Дозировка и методические указания
1.	Ходьба: обычная; приставными шагами; на носках, руки на поясе; в полуприседе	В зале
2.	Бег; обычный; приставными шагами; с поворотом кругом; спиной вперед; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; с ускорениями (по сигналу тренера); переход на шаг	5 мин
3.	Дыхательные упражнения	5 мин
4.	Комплекс общеразвивающих упражнений	5 мин
5.	Упражнения с набивными мячами: передача двумя руками от груди, из-за головы, снизу, в наклоне, ноги шире плеч, через сторону с поворотом туловища; передача двумя руками из-за головы, сидя ноги врозь, то же от груди; толчки мяча одной рукой от груди	10 мин
6.	Упражнения с отягощениями (гантелями, грифом штанги, тяжелоатлетическими блинами); упражнения для развития силы основных мышечных групп	20 мин Конкретные упражнения подбираются с учетом целей занятия
7.	Упражнения у гимнастической стенки или с партнером для развития подвижности в плечевых суставах и суставах пояса верхних конечностей	10 мин
8.	Эстафета: с элементами силовых упражнений и набивными мячами	10 мин
9.	Развитие специальной выносливости; а) имитация передвижений по площадке с максимальной скоростью; б) имитационные передвижения по площадке с грузом на голеностопах 1-0,5 кг	21X30 с через 20 с отдыха; 20X20 с через 20 с отдыха
10.	Разминка с воланом	5 мин
11.	Развитие специальной выносливости: а) многоволанная тренировка: смэш слева из 33 с последующим активным ударом в 113; б) добивка в ПЗ с последующим активным ударом в 33 (смэш, быстрый укороченный, «срезка», или атакующий высокий удар)	4x20 воланов. Все серии выполняются одним игроком, затем смена; 4x12 воланов. Все серии выполняются одним игроком, затем смена
12.	Совершенствование технико-тактических действий игрока: а) игрок А выполняет короткую подачу, Б — прием подачи прямым ударом на сетку, А - выполняет или подставку ударом в ПЗ (после чего Б должен выиграть розыгрыш активным ударом сверху по диагонали) или высоким ударом снизу по диагонали; А - подача, Б - смэш, А - прием произвольно в ПЗ, после чего Б должен выиграть розыгрыш активным ударом в ПЗ; б) игра на счет, любой розыгрыш выигранный активным ударом в ПЗ - 3 очка	
13.	Бег трусцой, упражнения на развитие гибкости	10 мин

Основные специальные задачи:

- развитие специальных скоростных возможностей;
- совершенствование техники выполнения ударов в ПЗ и СЗ;
- совершенствование взаимодействия спортсменов в парных комбинациях;
- отработка стандартных и защитных действий в парных комбинациях.

Учебно-тренировочное занятие № 2

№ п/п	Упражнения	Дозировка и методические указания
1.	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения во	15 мин
2.	Имитация передвижений по площадке со средней скоростью	8 х 40 с через 20 с отдыха. Следить за правильностью
3.	Имитация передвижений по площадке с максимальной скоростью	25 х (15-30 с) через 20 с отдыха. Время передвижения произвольное
4.	Разминка с воланом	5 мин
5.	Многоволанная тренировка: а) выполнение блокирующих ударов в СЗ с добивкой на сетке (в центре); б) броски рукой сверху вниз от сетки в корпус или около 1 метра вправо, влево от него, защита в ПЗ;	2х8х8 воланов. Со сменой игроков после каждой серии. 10Х20 воланов 10х20 воланов 10х20 воланов
6.	Плоские удары по диагонали в парах со сменой партнеров после каждого удара	2х5 мин
7.	То же, что и 6, но одна из пар может произвольно поднимать волан под смэш (смэш пробивается только по диагонали), прием его плоским и продолжение выполнение упражнения	2х2х5 мин
8.	Одна пара находится в переднезаднем построении и выполняет только смэш, другие защищаются в параллельном построении (защита только в ПЗ)	2х3 мин
9.	То же, что и в 8, но защита произвольно в ПЗ и СЗ	2х3 мин
10.	То же, что и 8, но защита произвольно в ПЗ, СЗ и плоскими в СЗ и СЗ	2х5 мин
11.	То же, что и в 10, но атакующие игроки кроме смэша, могут применять быстрый укороченный, «срезку» и полусмэш в переднюю часть СЗ	2х5 мин
12.	То же, что и 10, 11, но атакующие могут применять высокий атакующий удар, при этом пары меняются заданиями и уже защищающаяся пара обязана атаковать	2х8 мин
13.	Парная игра	2-3 партии
14.	Разбор тактических ошибок и неправильных моментов взаимодействия партнеров	10 мин

Основные задачи:

- развитие специальной силовой подготовки,
- совершенствование техники выполнения ударов в СЗ и ЗЗ,
- специальная игровая подготовка.

Учебно-тренировочное занятие № 3

№ п/п	Упражнения	Дозировка и методические указания
1.	Бег, общеразвивающие упражнения во время бега	10 мин
2.	Эстафеты различными способами передвижений (лицом вперед, спиной вперед, боком, приставными и скрестными шагами) с набивными мячом в руках весом 1-3 кг	8 мин 15х30 с, 30 с отдыха
3.	Имитация передвижений по площадке с утяжеленной ракеткой (специальная ракетка для бадминтона, ракетка для сквоша, тенниса или марлевый чехол надетый на головку ракетки)	
4.	Разминка с воланом	5 мин
5.	Сопряженная тренировка: а) выполнение смэша утяжеленной ракеткой, после этого обычной; б) то же самое, что и в а), но выполнение плоского удара по прямой; в) то же, что и в б), но плоский удар выполняется по диагонали	6х10 ударов + 10 ударов 6х10 ударов + 10 ударов 6х10 ударов + 10 ударов Следить за правильностью выполнения ударов
6.	Игра на счет в одиночной категории со сменой партнеров через 5 мин	10х5 мин через 1 мин отдыха
7.	Бег трусой по залу, упражнения на растяжение	10 мин

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бадминтон» относятся:

- Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «бадминтон» основаны на особенностях вида спорта «бадминтон» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «бадминтон», по которым осуществляется спортивная подготовка.
- Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бадминтон» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ

спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

- Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.
- Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «бадминтон» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «бадминтон» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.
- В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бадминтон».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы
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 физкультурных и спортивных мероприятиях»

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой

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.

№ 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 легкоатлетический	штук	8
15.	Барьер низкий	штук	8
16.	Координационная лесенка для бега	штук	5
17.	Мат гимнастический	комплект	4
18.	Перекладина гимнастическая	штук	1
19.	Скамейка гимнастическая	штук	3
20.	Стенка гимнастическая	штук	3
21.	Степ-платформа	штук	5
22.	Утяжелители для ног	комплект	10
23.	Фишка (конус)	штук	30
24.	Эспандер ленточный	штук	10
25.	Эспандер трубчатый с резиновыми ручками	штук	5

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)	
				количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)
1.	Волан для бадминтона (перьевой)	штук	на обучающегося	-	-	32	1
2.	Обмотка для ракеток	штук	на обучающегося	-	-	24	12
3.	Ракетка для бадминтона	штук	на обучающегося	-	-	2	12
4.	Струна для натяжки	комплект	на обучающегося	-	-	24	12

	ракеток						
--	---------	--	--	--	--	--	--

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

Информационно-методические условия реализации Программы

Основная литература:

1. Бадминтон: Правила игры: http://www.badm.ru/index.php?page_id=15;
2. Бадминтон: пример. прогр. спорт. подгот. для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ / [авт.-сост. А.П. Горячев, А.А. Ивашин] ; Моск. гор. Федерация бадминтона. - М.: Сов. спорт, 2010. - 156 с.: табл.;
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 <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/> ;
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. Лифшиц В.Я. Бадминтон / Лифшиц В.Я., Галицкий А.В. - М.: ФиС, 1984. - 176 с.;
12. 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. 124;
13. 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.;
14. Рыбаков Д.П. Основы спортивного бадминтона / Рыбаков Д.П., Штильман М.И. - М.: ФиС, 1982. - 175 с.;
15. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: учебник. М.: Совет, спорт, 2011;
16. Турманидзе В.Г. Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе, А.В. Турманидзе. - М.: Чистые пруды, 2009. - 32 с.;
17. Щербаков А.В. Бадминтон. Спортивная игра : учеб.-метод. пособие / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. - М.: Сов. спорт, 2010. - 153 с.: ил. 5.2.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] (www.gto.ru);

2. Официальный интернет-сайт Национальной федерации бадминтона России (НФБР) [электронный ресурс] (www.badm.ru);
3. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] (www.olympic.ru);
4. Официальный интернет-сайт международной федерации бадминтона (BWF) (<http://bwfbadminton.com>);
5. Официальный интернет-сайт европейской федерации бадминтона (ЕВ) [электронный ресурс] (www.badmintoneurope.com);
6. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] (www.rusada.ru);
7. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] (www.minsport.gov.ru);
8. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] (www.wada-ama.org);
9. Главный российский новостной портал интернета по бадминтону (<http://badminton.ru>);
10. Сервер проведения соревнований, включает в себя рейтинг игроков и видео трансляции матчей международных, европейских и крупных всероссийские соревнований (<https://bwf.tournamentsoftware.com>);
11. Функциональная оценка движения (Functional movement system (GreyCook). (YouTube);
12. Техника расслабления. синофасциальных структур Self-Myofascial Release (SMFR) – (YouTube);
13. Памятка тренера по антидопинговым мероприятиям <https://minsport.gov.ru/2018/Pamyatka-trenera-info-treneram.pdf> ;
14. Информация по антидопингу для спортсменов <https://minsport.gov.ru/2018/Antidoping-fakti-info-sportsmenam.pdf> ;
15. Вопросы по антидопингу – информация для спортсменов <https://minsport.gov.ru/2018/Voprosi-o-dopinge-info-sportsmenam.pdf>2) официальный сайт министерства физической культуры и спорта Краснодарского края <http://www.kubansport.ru/>;
- 3) официальный сайт российского антидопингового агентства <http://www.rusada.ru>;
- 4) официальный сайт всемирного антидопингового агентства <http://www.wada-ama.org> ;
- 5) официальный сайт олимпийского комитета России <http://www.roc.ru/>;
- 6) официальный сайт международного олимпийского комитета <https://www.olympic.org>;