

Комитет по физической культуре и спорту Тверской области**Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Тверской области
«Спортивная школа олимпийского резерва по игровым видам спорта»
(ГБУ ДО «СШОР по игровым видам спорта»)**

СОГЛАСОВАНО

педагогическим советом

ГБУ ДО «СШОР по игровым видам спорта»

протокол № 1от « 05 » 05 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ГБУ ДО «СШОР по игровым видам спорта»

_____ М.В.Протасов

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

Срок реализации программы: бессрочно

Разработчики программы: Заместитель директора по методической работе
Лукинова М.Д., старший инструктор-методист Смирнова Н.В.г. Тверь
2023 г

Содержание

№	Разделы	стр.
I.	Общие положения	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	3
2.2.	Объем Программы	4
2.3.	Виды (формы) обучения	4-5
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия	5-6
2.5.	Объем соревновательной деятельности	6
2.6.	Годовой учебно-тренировочный план	7-8
2.7.	Календарный план воспитательной работы	9-11
2.8.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12-16
2.9.	Планы инструкторской и судейской практики	16-17
2.10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17-20
III.	Система контроля	20
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы	21-22
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	22
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы	22-25
IV.	Рабочая программа по виду спорта	25
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	25-35
4.2.	Структура годичного цикла	35-38
4.3.	Учебно-тренировочное планирование	39-44
4.4.	Учебно-тематическое планирование	45-49
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам	50
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	50
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	50-51
6.2.	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем	51-52
6.3.	Кадровые условия реализации Программы	52-53
6.4.	Информационно-методические условия реализации Программы	53
6.5.	Перечень информационно-методического обеспечения Программы	53-54

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» (далее—Программа) предназначена для организации образовательной деятельности в Государственном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва по игровым видам спорта» (далее – Учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон», утвержденным приказом Минспорта России 31 октября 2022г. № 880 (далее – ФССП) с учётом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон», утверждённой приказом Минспорта России от 30.11.2022г. № 1114.

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 ПРОГРАММЫ

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

Таблица № 1

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

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.

2.2. Объем Программы.

К иным условиям реализации Программы относят трудоемкость (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	10	14	20	24
Общее количество часов в год	234	312	520	728	1040	1248

2.3. Виды (формы) учебно-тренировочных занятий, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки: групповые, индивидуальные, смешанные.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

2.4. Учебно-тренировочные мероприятия, которые могут применяться при реализации Программы в Учреждении – таблица № 3

Таблица №3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	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 Тверской области	-	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-	До 21 суток подряд и не более		-	-

	тренировочные мероприятия в каникулярный период	двух учебно-тренировочных мероприятий в год		
--	---	---	--	--

2.5. Спортивные соревнования.

Объем соревновательной деятельности устанавливается в Учреждении по типу соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося.

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	1	3	3	3
Отборочные	-	-	2	5	6	8
Основные	-	1	3	2	4	4

2.6. Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «бадминтон» определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения в соответствии с таблицей №5

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

Таблица № 5

№	Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года (2,3)	До трех лет (1,2)	Свыше трех лет (3-5)		
1	Общая физическая подготовка %	37	32	22	17	12	10
2	Специальная физическая подготовка %	18	16	18	18	15	13
3	Участие в спортивных соревнованиях %	-	2	4	6	15	20
4	Техническая подготовка %	32	34	34	34	25	20
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	9	10	10	11	11	16
6	Инструкторская и судейская практика %	3	4	10	12	18	17
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %	1	2	2	2	4	4

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки

Таблица № 6

№	Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года (2,3)	До трех лет (1,2)	Свыше трех лет (3-5)		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	14	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10		8		2	1
1	Общая физическая подготовка	87	100	114	123	125	125
2	Специальная физическая подготовка	42	50	94	131	156	162
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	21	44	156	250
4	Техническая подготовка	75	106	177	248	260	250
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	21	31	52	80	114	199
6	Инструкторская и судейская практика	7	13	52	87	187	212
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	6	10	15	42	50
Итого часов в год:		234	312	520	728	1040	1248

2.7. Календарный план воспитательной работы.

Таблица № 7

№ 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 судей.	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 поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
1.3.	Организация взаимодействия учреждения с профильными вузами и сузами	Посещение обучающимися профильных учебных заведений в Дни открытых дверей. Участие обучающихся в открытых уроках, семинарах профильных учебных заведений.	В течение года
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
2.3	Организация и проведение мероприятий антинаркотической направленности	Подготовка спортивно-массовых мероприятий антинаркотической направленности с участием обучающихся Проведение информационно-образовательных мероприятий по профилактике потребления наркотиков в немедицинских целях. Информационное обеспечение обучающихся посредством распространения плакатов, памяток, иных наглядных материалов антинаркотической направленности и публикации данных материалов в информационно-телекоммуникационной сети Интернет на официальном сайте учреждения	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	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;	В течение года

	мероприятиях)	- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе учреждением.	
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 и мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора обучающихся.	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое учреждением		
5.1.	Профилактическая работа по противодействию терроризму и экстремизму	Организация и проведение мероприятий антитеррористической и антиэкстремистской направленности с участием обучающихся (беседы, семинары, инструктажи, спортивно-массовые мероприятия и др.). Информационное обеспечение обучающихся посредством распространения плакатов, памяток, иных наглядных материалов антитеррористической, антиэкстремистской направленности, публикация материалов в информационно-телекоммуникационной сети Интернет на официальном сайте учреждения. Пропаганда участия обучающихся в культурно-просветительских и воспитательных мероприятиях, реализуемых органами исполнительной власти.	В течение года

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

Теоретическая часть

Антидопинговая деятельность – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация – ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА – Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция – любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список – список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена – любой тренер-преподаватель, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период – период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен – любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о

местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Необходимо обратить особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

Таблица № 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчёта о проведении мероприятия: программа, фото/видео
	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Теоретическое занятие (беседа) «Последствия допинга для здоровья», «Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу»	1-2 раза в год	Проведение занятий ответственным за антидопинговое обеспечение в учреждении
	Семинар для тренеров-преподавателей:	2 раза в год	Проведение занятий ответственным за антидопинговое обеспечение в учреждении

	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Использование памяток для родителей. Обучение родителей использования сервиса по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Составление отчёта о проведении мероприятия
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Весёлые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчёта о проведении мероприятия: программа, фото/видео
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Практика обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания. Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Теоретическое занятие (беседа) «Последствия допинга для здоровья», «Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу»	1-2 раза в год	Проведение занятий ответственным за антидопинговое обеспечение в учреждении
	Семинар для тренеров-преподавателей: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя в процессе формирования антидопинговой культуры»	2 раза в год	Проведение занятий ответственным за антидопинговое обеспечение в учреждении
	Родительское собрание «Роль родителей в системе профилактики употребления допинга»	2 раза в год	Составление отчёта о проведении мероприятия
		1-2 раза в год	Использование памяток для родителей. Обучение родителей использования сервиса по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Теоретическое занятие (беседа) «Последствия допинга для здоровья», «Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу»	1-2 раза в год	Проведение занятий ответственным за антидопинговое обеспечение в учреждении

	Семинар для тренеров-преподавателей: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя в процессе формирования антидопинговой культуры»	2 раза в год	Проведение занятий ответственным за антидопинговое обеспечение в учреждении
--	---	--------------	---

2.9. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика – процесс овладения учащимися теоретическими знаниями и практическими умениями в области судейства и организации соревнований и проведения учебно-тренировочных занятий по бадминтону.

Занятия по инструкторской и судейской практике проводятся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в зависимости от этапа и периода обучения, цикла подготовки, целей и задач на текущий спортивный сезон.

В период обучения в Учреждении спортсмен обязан постоянно совершенствовать свои знания по организации, проведению и судейству соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на учебно-тренировочных занятиях и вне их. Основные формы проведения – беседы, лекции, семинары, экскурсии, практические занятия. Все спортсмены должны освоить практические навыки тренировочной работы и судейства соревнований.

В процессе обучения занимающийся должен приобрести следующие навыки, умения и знания:

- на учебно-тренировочном этапе:
 - знать и владеть терминами и понятиями спортивной тренировки;
 - знать правила техники безопасности проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных мероприятий и соревнований;
 - знать основные методы построения учебно-тренировочного занятия (построение, разминка, основная часть, заключительная часть);
 - уметь самостоятельно проводить одну из частей учебно-тренировочного занятия в роли помощника тренера-преподавателя;
 - знать историю, текущее состояние и перспективы развития бадминтона в Тверской области, в России и в мире;
 - знать правила вида спорта «бадминтон»;
 - знать основные принципы жеребьевки команд на спортивных соревнованиях;
 - принимать участие в судействе соревнований по бадминтону в качестве судьи, помощника секретаря, оператора игрового времени;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства:
 - уметь самостоятельно проводить учебно-тренировочное занятие под наблюдением тренера-преподавателя;
 - знать основы планирования учебно-тренировочного процесса;

- знать правила техники безопасности проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных мероприятий и соревнований;
 - знать санитарно-гигиенические требования к содержанию спортивных сооружений, мест проведения учебно-тренировочных занятий;
 - знать нормативные и методические документы, определяющие развитие физической культуры и спорта в стране;
 - знать правила вида спорта «бадминтон»;
 - знать перечень документов, необходимых для участия в спортивных соревнованиях, для проведения спортивных соревнований;
 - принимать участие в судействе соревнований по бадминтону в качестве судьи, секретаря, помощника секретаря;
 - принимать участие в соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя;
 - получить соответствующую квалификационную категорию спортивного судьи;
- на этапе высшего спортивного мастерства:
- самостоятельно проводить учебно-тренировочные занятия;
 - знать и применять на практике принципы планирования учебно-тренировочных занятий, принципы спортивной тренировки;
 - знать правила вида спорта «бадминтон»;
 - самостоятельно заполнять документы, необходимые для участия в соревнованиях;
 - знать и применять на практике нормативные и методические документы Общероссийской общественной организации «Национальная федерация бадминтона России», определяющие содержание и развитие вида спорта «бадминтон» в стране;
 - самостоятельно готовить необходимую документацию для проведения спортивных соревнований (положение, регламент, отчетные документы, сетки игр и пр.);
 - получать и совершенствовать практические навыки в судействе соревнований на различных должностях;
 - принимать участие в проведении соревнований по бадминтону в качестве организатора;
 - получить или подтвердить соответствующую квалификационную категорию спортивного судьи.

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

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки спортсменов. Выбор средств восстановления, медицинских и медико-биологических мероприятий определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером и особенностями построения нагрузок,

текущим состоянием спортсменов, материальной базой, и организуется в соответствии годовым учебно-тренировочным планом для каждого этапа спортивной подготовки.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Педагогические средства восстановления предполагают:

- соответствие тренировочной нагрузки функциональным возможностям обучающегося;
- рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;
- эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезоциклах;
- правильное сочетание работы и отдыха;
- введение специальных разгрузочных циклов подготовки;
- использование среднегорья в организации годичного цикла подготовки (у спортсменов высокого класса);
- правильное распределение учебно-тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;
- рациональная организация тренировочных нагрузок в отдельном учебно-тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами тренировки).

Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. В Учреждении эту роль на себя берут тренеры-преподаватели, создавая и поддерживая оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта (во время учебно-тренировочных мероприятий и соревнований), интересный, разнообразный отдых, рациональное управление свободным временем, снятие эмоционального напряжения. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления – это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию и фармакологическую поддержку, физические средства восстановления:

- характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма спортсмена к выполнению тренировочных и соревновательных нагрузок, а также влияет на метаболические процессы в организме, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после тренировок и соревнований. При организации питания на учебно-тренировочных сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским;

- фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма;

- при организации фармакологического обеспечения необходимо иметь в виду, что фармакологические воздействия, направленные на ускорение процессов восстановления или повышения физической работоспособности, малоэффективны при наличии у спортсменов предпатологических состояний и заболеваний, неадекватном дозировании тренировочных нагрузок;

- физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны и широко распространены – гидропроцедуры и различные виды массажа. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20°C) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после учебно-тренировочных занятий или перед сном. При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство – эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани – сауны. Пребывание в сауне (при температуре

70°C и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 минут при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному.

Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. В случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12...+15°C).

Спортивный массаж (ручной, инструментальный) представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Вся группа медико-биологических средств восстановления должна быть строго дозирована, назначаться врачом, и осуществляются под его наблюдением.

III. Система контроля

3.1. 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, необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный 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 муниципального уровня на первом и втором году;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;
 - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
 - приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бадминтон»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
 - закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
 - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 - демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
 - 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.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;
- ежегодно показывать результаты соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России»;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды Тверской области и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. 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.

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

Нормативы общей физической подготовки 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 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)

Таблица № 10

№ 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»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап совершенствования спортивного мастерства

Таблица № 11

№ 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.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 6х5 м	с	не более	
			13,1	13,2
2.2.	Прыжки через скакалку (за 45 с)	количество раз	не менее	
			115	105
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

Таблица № 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 6х5 м	с	не более	
			13,0	13,1
2.2.	Прыжки через скакалку (за 45 с)	количество раз	не менее	
			125	115
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	34
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание « Мастер спорта России»			

При проведении сдачи контрольно-переводных нормативов (тестирования) необходимо соблюдать следующие правила:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;

- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждый измерительный материал (тест) или соответствующее задание;
- ознакомление испытуемого с результатами измерительных материалов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с измерительными материалами и знаний об особенностях его применения.

IV. Рабочая программа

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки определяется в зависимости от возраста обучающихся, задач и условий подготовки и различается по типу организации (групповые, индивидуальные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию тренировочного материала (теоретические, практические). Основной формой являются учебно-тренировочные практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя, согласно расписания, которое составляется с учетом режима учебы занимающихся в общеобразовательных школах, а также исходя из материальной базы.

Группы начальной подготовки 1-го года.

Отбор для занятий бадминтоном осуществляется из числа детей, 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.
- обучение основам техники игры – хвата ракетки, стойки, упражнения с ракеткой и воланом, имитация ударов и имитация перемещений.
- выполнение контрольных нормативов по общефизической подготовке.

Группы начальной подготовки 2 -го года.

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

Основные задачи спортивной подготовки:

- дальнейшее укрепление здоровья занимающихся 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 обучения основам техники игры – стойки, перемещение, имитации ударов, изучение подач, двухсторонняя игра, изучение тактики, игра на счет, соревнования.
- выполнение контрольных нормативов по общефизической подготовке.

Программный материал для групп начальной подготовки:

Теоретическая подготовка:

- занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечнососудистой 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 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 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 года проводятся соревнования – тестирование по физической подготовке и упражнениям с ракеткой и воланом согласно контрольных нормативов, приведенных в программе. Спортсмены групп начальной подготовки 2-го года принимают участие в соревнованиях.

Контроль подготовки.

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Участие в соревнованиях.

На этапе начальной подготовки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах начальной подготовки рекомендуется использование контрольных соревнований в виде экзаменов по видам спортивной подготовки. Так как спортсмены не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах учреждения. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

Учебно-тренировочные группы 1-го и 2-го годов обучения.

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. 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.

- обучение широкому арсеналу технико - тактических приемов 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 учебно-тренировочного процесса и судейства соревнований.

Программный материал.

Теоретическая подготовка.

- история развития бадминтона.

- любительский и профессиональный бадминтон в России.

Основы техники бадминтона.

- техника подач;
- 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 спортсменов, 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 спортсмену для достижения высоких результатов в бадминтоне, интенсификация учебно-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, психо-физиологических показателей и склонностей спортсменов;
- игры на счет с применением различных заданий;
- участие в соревнованиях.

Учебно-тренировочные группы 3-го - 5-го годов обучения.

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-преподавателя.
- 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-преподавателем.

Программный материал.

Теоретическая подготовка.

- развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации в наши дни;
- пути развития детского спорта в стране;
- техника бадминтона;
- просмотр видео-записей 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.

Специальная физическая подготовка.

Углубление 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. Техничко-тактическая подготовка. Расширение 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. Учебно-тренировочные игры, участие в соревнованиях.

Контроль подготовки.

Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований. В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль лиц, проходящих

спортивную подготовку за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности лица, проходящего спортивную подготовку, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства. Начиная с третьего года подготовки необходимо ставить четкие задачи и достигать соревновательных результатов на уровне Тверской области и России.

Группы совершенствования спортивного мастерства.

Основные задачи спортивной подготовки:

- отбор спортсменов, способных добиться высоких спортивных результатов.
- выявление отклонений в состоянии здоровья, вызванных травматизмом, физиологическими показателями, недисциплинированностью, снижение 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.

Теоретическая подготовка.

- организация физической культуры и спорта (в частности, бадминтоном) за рубежом.
- международные спортивные организации, их участие в развитие спорта в различных регионах мира.
- участие российских спортсменов в международных соревнованиях по бадминтону.
- техника безопасности проведения занятий.
- бадминтон на современном этапе развития. Современные тенденции в развитии техники и тактики игры.
- индивидуализация планирования подготовки. Пути всестороннего совершенствования техники.
- особенности техники и тактики парных игр. Подбор партнеров с учетом особенностей стилей игры и передвижений, способности игроков взять на себя роль ведущего в паре. Тактика в смешанной паре.
- тактика и стратегия личных и командных соревнований. Анализ предстоящих игр. Подготовка планов предстоящих игр. Индивидуальное планирование на предстоящую игру.
- личная гигиена. Режим дня. Сон. Понятие об обмене веществ в организме. Восстановление энергетических затрат. Калорийность и витаминизация в связи с серьезными физическими нагрузками.
- отрицательное влияние вредных привычек на развитие организма.
- сведения о строении и функциях человеческого организма. Строение костно - мышечной системы. Сердечно - сосудистая система. Влияние тренировки на ее совершенствование. Центральная нервная система и роль физических упражнений в ее формировании.
- психорегулирующая тренировка и аутотренинг.

Практическая подготовка.

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)

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 во время и результат сопоставляется с предыдущими показателями индивидуально для каждого занимающегося.

Технико - тактическая подготовка.

Повторение материала предыдущего года обучения

Контрольная проверка уровня подготовленности по нормативам 5 –го учебно-тренировочного года обучения.

Индивидуализация технико-тактической подготовки на основе личностных особенностей развития физических качеств, координационных возможностей, психо-физиологических 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-преподавателя. Составление тактических планов одиночных и парных игр с конкретными противниками разных стилей.

Контроль за подготовкой.

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

Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д.

Участие в соревнованиях.

Основным показателем на данном этапе является результат выступления на соревнованиях различного уровня и выполнение квалификационных требований спортивных разрядов и звания КМС. Так же определяющее значение в подготовке к соревнованиям начинают играть учебно-тренировочные сборы.

Группы высшего спортивного мастерства.

Основные задачи спортивной подготовки.

- отбор из числа обучающихся 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.

Программный материал.

Теоретическая подготовка.

Повторение материала этапа совершенствования спортивного мастерства.

Итоги выступления российских спортсменов на крупнейших международных и российских соревнованиях.

Информация о новинках в технике, тактике, методике тренировки, об изменениях в правилах.

Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Продолжение работы по укреплению здоровья и гармоничному развитию организма с применением широкого комплекса средств и методов физического воспитания, используемых и в других видах спорта.

Применение игровых видов спорта, способствующих комплексному развитию физических качеств и способностей, полезных для успешного совершенствования в бадминтоне.

Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие силы, скоростно - силовых качеств, скоростной и игровой выносливости.

Увеличение объема и интенсивности в занятиях по общей физической подготовке по сравнению с предыдущими этапами подготовки.

Специальная физическая подготовка.

Упражнение по развитию специальных физических качеств, применяемых на этапе высшего спортивного мастерства:

упражнения без применения дополнительных средств тренировки - имитация ударов и перемещений, их сочетаний;

упражнения с применением дополнительных средств тренировки – имитация ударов и перемещений, их сочетаний с отягощениями;

отработка ударов на площадке с двумя, тремя партнерами;

«многоволаанная» тренировка;

игры с двумя, тремя партнерами.

Технико-тактическая подготовка.

Совершенствование по индивидуальным планам технико - тактического мастерства, достигнутого спортсменами на предыдущих этапах подготовки.

Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике, тактике, расширение арсенала игровых средств.

Воспитание волевых качеств.

Стратегия современной игры, совершенствование игровых действий в условиях повышенных требований к действию спортсмена.

Работа по разучиванию новинок, появляющихся в бадминтоне, новых технико-тактических приемов игры.

Совершенствование тактических комбинаций для игры с конкретным типом противника с учетом сильных и слабых сторон игры противника.

Моделирование тренером-преподавателем игры будущих противников.

Одиночные и парные игры на счет с тактическими установками тренера-преподавателя против конкретного соперника.

Участие в соревнованиях по календарному плану.

Контроль подготовки.

На этапе высшего спортивного мастерства для комплексной оценки уровня спортивно-технической готовности спортсмена к соревнованиям высокого ранга необходим регулярный контроль, как его физической, так и специальной подготовленности.

Конечным нормативом в оценке уровня технико-тактического мастерства спортсмена являются достижение им запланированных результатов на соревнованиях, дающих право на включение в число кандидатов в сборную команду России.

4.2. Структура годичного цикла.

Годичный цикл спортивной подготовки состоит из одного-двух макроциклов, связанных с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов. В каждом макроцикле выделяются три периода — подготовительный, соревновательный и переходный. *Подготовительный период* направлен на становление спортивной формы — создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности. В соревновательном периоде стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности,

обеспечивается интегральная подготовка, проводятся непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования. *Переходный период* (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу. *Подготовительный период* (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа: - общеподготовительный (или базовый) этап. Основные задачи этапа — повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6—9 недель (в отдельных видах спорта встречаются вариации от 5 до 10 недель). Этап состоит из двух мезоциклов. Первый мезоцикл (длительность 2—3 микроцикла) — втягивающий — тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 3—6 недельных микроциклов) — базовый — направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. - специально подготовительный этап. *Общеподготовительный этап*. На этом этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2—3 мезоцикла. *Соревновательный период* (период основных соревнований). Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений. Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных состязаний, остальные соревнования носят подготовительный и отборочный характер и являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям. *Соревновательный период* чаще всего делят на два этапа: - этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4—6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование.

Этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи: - восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов страны; - дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических

навыков; Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу. Данным периодом завершается каждый годичный цикл тренировки. Начинается он после окончания сезона соревнований и длится около месяца. Переходный период обычно делят на два этапа. На первом этапе снижают нагрузку постепенно, переходя к активному отдыху. Второй этап целиком посвящают активному отдыху. После окончания соревновательного сезона итоги годичного периода подготовки подвергают критическому анализу. Выявленные недостатки помогут рациональнее построить тренировку в будущем. Уже в первой половине переходного периода разрабатывают план тренировки на следующий год и одновременно уточняют особенности подготовки.

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.

При воспитании физических качеств целесообразно учитывать, так называемые, «чувствительные» сенситивные, критические периоды возрастного развития, т.е. время, когда организм особенно легко поддается воздействию внешних факторов, в том числе тренировочных. Если пропустить «чувствительный» возраст, может понадобиться значительно больше времени, чтобы получить те же сдвиги в физических качествах.

Примерные сенситивные периоды изменения физических качеств у детей 9-14 лет (Помыткин В.П., Ивашин А.А., 2015)

Таблица № 13

№	Развивает ФК	Возраст (лет)					
		9	10	11	12	13	14
1	Ловкость	м	м	м	90%	+	+
2	Координация	+	+	м	м	м	м
3	Техника движений	м	м	+	+	-	-
4	Точность движения в пространстве	+	-	+	м	м	м
5	Быстрота реакции	+	+	м	м	м	+
6	Частота повторения движений	+	м	м	м	+	м
7	Прыгучесть	+	м	м	+	+	м
8	Сила относительная (генетическая)	+	+	м	-	м	м

9	Сила стартовая	-	-	М	М	+	М
10	Выносливость (динамическая)	-	+	+	М	М	М
11	Выносливость анаэробная	-	-	+	+	+	-
12	Гибкость	+	М	М	М	+	+

Примечания

«-» - незначительное улучшение показателей качества за счет возрастного природного развития организма.

«+» - заметный прирост (улучшение) показателей физических качеств

М – максимально высокий прирост и благоприятный период для повышения физических способностей до суперпредельного развития данного качества.

Иногда нужный прирост качеств можно не получить вовсе. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания качества, развитие которых в данном возрасте не так выражено.

4.3. Учебно-тренировочное планирование.
Годичный цикл спортивной подготовки начальной группы первого года.

Таблица №14

Содержание занятий	%	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	часы
Общая физическая подготовка	37	7	7	7	7	7	17		7	7	7	7	7	87
Специальная физическая подготовка	18	3	3	3	3	3	12		3	3	3	3	3	42
Спортивные соревнования	-													-
Техническая подготовка	32	7	7	7	7	7	5		7	7	7	7	7	75
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	1	1	1	1	1	11	-	1	1	1	1	1	21
Инструкторская и судейская практика,	3			2			3					2		7
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия	1											2		2
Общее кол-во часов	100	18	18	20	18	18	48		18	18	18	22	18	234

Годичный цикл спортивной подготовки начальной группы второго, третьего года.

Таблица №15

Содержание занятий	%	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	часы
Общая физическая подготовка	32	9	9	9	9	9	10		9	9	9	9	9	100
Специальная физическая подготовка	16	4	4	6	4	4	6		4	4	4	6	4	50
Спортивные соревнования	2			2			2					2		6
Техническая подготовка	34	9	9	9	9	9	16		9	9	9	9	9	106
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	2	2	2	2	2	11	-	2	2	2	2	2	31
Инструкторская и судейская практика,	4	1	1	1	1	1	3		1	1	1	1	1	13
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия	2						2					4		6
Общее кол-во часов	100	25	25	29	25	25	50		25	25	25	33	25	312

Годичный цикл спортивной подготовки учебно-тренировочной группы первого, второго года.

Таблица №16

Содержание занятий	%	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	часы
Общая физическая подготовка	22	9	10	13	11	10	14		10	10	9	10	8	114
Специальная физическая подготовка	18	8	8	8	8	8	7		9	8	8	14	8	94
Спортивные соревнования	4			6		3					3	6	3	21
Техническая подготовка	34	15	15	16	15	12	32		15	15	14	15	13	177
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	5	4	4	4	4	7	4	4	4	4	4	4	52
Инструкторская и судейская практика,	10	6	6	6	5	6			5	6	5	4	3	52
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия	2							6					4	10
Общее кол-во часов	100	43	43	53	43	43	60	10	43	43	43	53	43	520

Годичный цикл спортивной подготовки учебно-тренировочной группы третьего-пятого года.

Таблица №17

Содержание занятий	%	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	часы
Общая физическая подготовка	17	10	10	10	10	10	13	10	10	10	10	10	10	123
Специальная физическая подготовка	18	11	11	11	11	11	21		11	11	11	11	11	131
Спортивные соревнования	6	3	3	3	3	3	11		6	3	3	3	3	44
Техническая подготовка	34	23	23	28	23	23	10		26	23	23	23	23	248
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11	6	6	6	6	6	10	10	6	6	6	6	6	80
Инструкторская и судейская практика,	12	6	6	11	6	6	15		13	6	6	6	6	87
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия	2		4						5			6		15
Общее кол-во часов	100	59	63	69	59	59	80	20	77	59	59	65	59	728

Годичный цикл спортивной подготовки группы совершенствования спортивного мастерства.

Таблица №18

Содержание занятий	%	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	часы
Общая физическая подготовка	12	10	10	10	10	10	15	10	10	10	10	10	10	125
Специальная физическая подготовка	15	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
Спортивные соревнования	15	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
Техническая подготовка	25	21	21	21	21	21	29	21	21	21	21	21	21	260
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11	9	9	9	9	9	13	11	9	9	9	9	9	114
Инструкторская и судейская практика	18	15	15	15	15	15	20	17	15	15	15	15	15	187
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия	4					8	8		16				10	42
Общее кол-во часов	100	81	81	81	81	89	111	85	97	81	81	81	91	1040

Годичный цикл спортивной подготовки группы высшего спортивного мастерства.

Таблица №19

Содержание занятий	%	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	часы
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	15	5	15	10	10	10	10	125
Специальная физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	18	9	18	13	13	13	13	162
Спортивные соревнования	20	20	20	20	20	20	35	-	35	20	20	20	20	250
Техническая подготовка	20	20	20	20	20	20	35	-	35	20	20	20	20	250
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	16	16	16	16	16	18	19	18	16	16	16	16	199
Инструкторская и судейская практика	17	17	17	17	17	17	29	-	30	17	17	17	17	212
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия	4	4				8		30					8	50
Общее кол-во часов	100	100	96	96	96	104	150	63	151	96	96	96	104	1248

4.4. Учебно-тематическое планирование.

Учебно-тематический план составляется Учреждением в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, календарным планом воспитательной работы и планом мероприятий, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. Занятия учебно-тематического плана проходят в форме бесед, лекций, открытых уроков, экскурсий как самостоятельные занятия и непосредственно на тренировке в форме рассказа, объяснения, указания. На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном, возможно выполнение обучающимися домашнего задания, а на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства применяется самостоятельное изучение учебного материала.

Учебно-тематический план по виду спорта «бадминтон»

Таблица №20

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	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.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	май	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	июнь-ноябрь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июль-декабрь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	май-сентябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	январь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	июнь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	июль-сентябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	октябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	ноябрь-декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при

				участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	январь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	февраль	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	май	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	июнь-декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап	Всего на этапе высшего	≈ 600		

высшего спортивного мастерства	спортивного мастерства: Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	январь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	февраль	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	апрель	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май-декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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.

Номер-код вида спорта «бадминтон» 0240002611Я

Таблица №21

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

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 Тверской области по виду спорта «бадминтон» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «бадминтон» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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 физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) ¹;
 - обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 22 к ФССП);
 - обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 23 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.
- 6.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

Таблица №22

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Волан для бадминтона пластиковый	штук	100
2.	Волан для бадминтона перьевой	штук	100
3.	Гантели переменной массы(от 1,5 до 10кг)	комплекта	2
4.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	7
5.	Сетка для бадминтона	штук	4

6.	Барьер легкоатлетический	штук	10
7.	Координационная лестница для бега	штук	2
8.	Утяжелитель для ног	пар	10
9.	Фишка (конус)	штук	10
10.	Эспандер резиновый ленточный	штук	10
11.	Степ-платформа	штук	3

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	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.	Футболка	-	-	14	1				

6.3. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237-н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

В Учреждении работает один тренер-преподаватель первой квалификационной категории по бадминтону на штатной основе. Методическое

обеспечение по виду спорта «бадминтон» осуществляют старший инструктор-методист и заместитель директора по методической работе. Курсы повышения квалификации проводятся в соответствии с графиком и требованиями спортивной подготовки.

Необходимым кадровым условием является непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения по виду спорта «бадминтон». Непрерывность профессионального развития обеспечивается проведением следующих образовательных мероприятий:

Мероприятия профессионального развития тренеров-преподавателей

Таблица №24

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения
1	Проведение учебно-тренировочных советов	1 раз в квартал
2	Проведение мастер-классов	1 раз в год
3	Участие в учебно-тренировочных семинарах	1 раз в год
4	Проведение аттестации тренеров-преподавателей	1 раз в 3 года

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).

6.4. Информационно-методическое обеспечение деятельности Учреждения – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Учреждения с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

6.5. Перечень информационно-методического обеспечения Программы

Список библиографических источников:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон», утвержденные приказом Минспорта России № 880 от 31 октября 2022 года.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
4. Требования единой всероссийской спортивной классификации по виду спорта бадминтон на 2022-2025 г.г.
5. Приказ Минспорта России от 30.11.2022 г. №1114 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон».
6. Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
7. Приказ 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» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).
8. Галицкий А. Азбука бадминтона: учебное пособие – М.: ФиС, 1987.
9. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика. - Ульяновск, ОАО "Первая Образцовая типография", филиал "Ульяновский дом печати", 2012 -344 с.
10. Рыбаков Д.П. Штильман М.И. Основы спортивного бадминтона. - М.: ФиС, 1978 - 150 с.
11. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: Учебник. - М.: ФиС, 1989. -159 с.
12. Глебович Б.В. Постников А.А. Бадминтон для детей. - М.: ФиС, 1967 - 159 с.
13. Мачнев В.М. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи: Методические указания. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003 - 27 с.
14. Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
15. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
16. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.

Интернет-ресурсы:

www.badm.ru – ОСОО «Национальная федерация бадминтона России».
 www.bwfbadminton.org – Мировая федерация бадминтона.
 www.minsport.gov.ru – министерство спорта РФ.
<https://fcpshr.ru/sites/default/files/2022-03/tpsp-badm-enp.pdf>