

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования «Спортивная школа «Олимп»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО СШ «Олимп»  
И.О. Чалов  
« 11 » \_\_\_\_\_ 2023 г.



**Дополнительная образовательная программа спортивной  
подготовки по виду спорта «Бадминтон»  
На 2023-2031 г.**

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом  
спортивной подготовки по виду спорта.

Вид спорта: Бадминтон  
Срок реализации программы 8 лет

г. Тула 2023 г.

## Содержание

<b>I. Общие положения</b> .....	<b>3</b>
1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон».....	3
1.2 Цель Программы .....	3
<b>II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки...</b>	<b>5</b>
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы, количество лиц, проходящих спортивную подготовку. ....	5
2.2 Объем программы. ....	6
2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. ....	8
2.4 Годовой учебно-тренировочный план.....	12
2.5. Календарный план воспитательной работы. ....	16
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	23
2.7. Планы инструкторской и судейской практики. ....	27
2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств. ....	28
<b>III. Система контроля</b> .....	<b>32</b>
3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях. ....	32
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	33
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	34
<b>IV. Рабочая программа по виду спорта бадминтон</b> .....	<b>39</b>
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	39
4.2. Учебно-тематический план.....	44
<b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b> .....	<b>51</b>
<b>VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b> .....	<b>52</b>
6.1 Кадровые и материально - технические условия реализации Программы. ....	52
6.2. Информационно-методические условия реализации Программы. ....	55

## **I. Общие положения**

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «бадминтон» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон», утвержденным приказом Мин спорта России от 31.10.2022г. № 880 <sup>1</sup>(далее - ФССП).

Бадминтон – одна из популярнейших спортивных игр, получившее широкое распространение во всём мире, а также в России. Бадминтон – вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах, разделённой сеткой площадки и перекидывают волан через сетку ударами ракеток, чтобы он упал на поле противника. Соперничают два игрока или две пары игроков. Входит в программу летних Олимпийских игр с 1992г. Игра в бадминтон весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Все движения в бадминтоне носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях и т.д.

### **1.2 Цель Программы**

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные;

- образовательные;
- воспитательные;
- спортивные.

Планируемые результаты освоения Примерной программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение

---

<sup>1</sup>Зарегистрирован Минюстом России 30 ноября 2022 г., регистрационный № 71222

планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

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

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

Программа составлена в соответствии с действующим законодательством и нормативно-правовыми актами Российской Федерации с учетом современных тенденций развития спорта, результатов научных исследований по вопросам здоровье сберегающих технологий, практических рекомендаций спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии. В основу программы положены нормативные требования по общефизической и специальной подготовке, научные и методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов.

*Структура системы многолетней подготовки. При осуществлении спортивной подготовки по бадминтону устанавливаются следующие этапы и периоды:*

#### **Этап начальной подготовки, периоды:**

- первый год подготовки;
- свыше первого года подготовки;

#### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), периоды:**

- базовой подготовки;
- спортивной специализации.

#### **Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации):**

- до трех лет обучения – с 9 лет;
- свыше трех лет обучения – с 12 лет.

#### **Наполняемость учебно-тренировочных групп:**

- этап начальной подготовки – от 10 человек;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – от 8 человек;
- этап совершенствования спортивного мастерства – от 2 человек;
- этап высшего спортивного мастерства – от 1 человека.

**Приложение №1**  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«бадминтон», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «31» октября 2022 г. № 880

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1-3	8	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	9	8

## 2.2 Объем программы.

*Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:*

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

Для проведения тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера, допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Расписание тренировочных занятий (тренировок) по бадминтону утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях. При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах. Допускается проведение

тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом должны соблюдаться ниже перечисленные условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Ежегодное планирование тренировочного процесса осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации. По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации. Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «бадминтон»;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса устанавливаются в Программе в соответствии с возрастом и уровнем спортивной квалификации обучающихся и выражается в годовом объеме часов по отдельным этапам спортивной подготовки и не должен превышать: начальной подготовки (до года обучения) – 234- 312 часов; начальной подготовки (свыше года обучения) 312– 416 часов; учебно-тренировочный (этап спортивной специализации) (до трех лет обучения) – 520-728 часов; учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше трех лет обучения) – 728-936 часов; совершенствования спортивного мастерства – 1040-1248 часов; высшего спортивного мастерства – 1248- 1664 часов. Приложение №3.

Недельный и общий объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом ФССП по виду спорта «бадминтон», утвержденному приказом Минспорта России от «30» октября 2022 г. № 880 представлен в *приложении №2*.

**Приложение №2**  
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон», утвержденному приказом Минспорта России от «31» октября 2022 г. № 880

### **Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18
Количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936

*Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм спортивной подготовки, которая основана на целенаправленной двигательной активности:*

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

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

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» используется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий. При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая и индивидуальная форма работы.



Проводятся теоретические и практические занятия. Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых поединков, разбора схваток известных борцов.

Практические занятия также разнообразны по своей форме – это тренировочные занятия со сверстниками, практические приёмы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры. Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические. Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания. Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, обучающих видеосюжетов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений.
- игровой метод.
- соревновательный.
- метод круговой тренировки.

Помимо учебно-тренировочных занятий в процессе подготовки спортсменов используются и другие формы учебно-тренировочной деятельности: участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров. Учебно-тренировочные мероприятия, направленные на непрерывную подготовку спортсменов в течение года представлена в *приложении №3*.

**Приложение №3**  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
«бадминтон», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «31» октября 2022 г. № 880

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке в чемпионатах России, кубках России, первенствах России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные	-	-	До 10 суток	

	мероприятия			
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.<sup>2</sup>

Объем соревновательной деятельности спортсменов по виду спорта «Спортивная (греко-римская) борьба» представлен в *приложении №4*.

<sup>2</sup>Указано с учетом главы 3 ФССП и приложения №4

### **Объем соревновательной деятельности**

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

#### **2.4 Годовой учебно-тренировочный план.**

Бадминтон - одна из древнейших игр нашей планеты. Современный бадминтон развился из древней игры в волан, в которую более 2000 лет назад играли в странах Европы и Азии. Бадминтон включен в программу летних Олимпийских Игр с 1992 года.

*Личные соревнования в бадминтоне проводятся в следующих игровых разрядах (дисциплинах):*

- мужской одиночный;
- женский одиночный;
- мужской парный;
- женский парный;
- смешанный парный.

*Командные соревнования проводятся среди:*

- мужских команд;
- женских команд;
- смешанных команд.

Количественное соотношение мужчин и женщин в командных соревнованиях регламентируется положениями о проведении. В бадминтон играют в закрытых помещениях на размеченной линиями площадке (специализированном корте) перебивая волан через сетку ракетками. Отличительные особенности и специфика организации учебно-тренировочного процесса. Бадминтон относится к игровым ациклическим сложно-координационным видам спорта.

*К отличительным особенностям бадминтона относятся следующие признаки:*

- взрывной характер и быстрота передвижений;
- скоростно-силовой характер выполнения технических приемов с максимальным сокращением подготовительных действий;
- высокий уровень зрительной концентрации на действиях соперника и движении волана;
- быстрота мышления и принятия игровых решений;
- высокий уровень развития двигательных и координационных навыков и умений, физических качеств и способностей.

*С учетом отличительных особенностей вида спорта бадминтон определяется следующая специфика спортивной подготовки:*

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта бадминтон осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

*Специфика осуществления спортивной подготовки по бадминтону учитывается при:*

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

*Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:*

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

*В процессе спортивной подготовки по бадминтону осуществляются следующие виды подготовки:*

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- соревновательная подготовка;
- психологическая подготовка;
- интегральная подготовка;

- другие виды подготовки.

При проведении групповых учебно-тренировочных занятий на каждые 4 спортсмена необходимо не менее одной бадминтонной площадки (корта), при проведении индивидуальных учебно-тренировочных занятий на каждые 2 спортсмена не менее одной бадминтонной площадки (корта). Место проведения занятий должно быть хорошо освещено и соответствовать нормам, установленным правилами соревнований по бадминтону, свет должен быть равномерным, без прямого попадания света в глаза играющих. Помещение должно быть хорошо проветриваемым, а на случай жаркой погоды должен функционировать кондиционер (вентиляция), воздушный поток при проветривании ни в каком случае не должен влиять на полет волана. Пол в спортивном зале, используемый для занятий, должен иметь деревянное или специальное покрытие. Бадминтонный волан, в виду особенности строения и специфики использования, является спортивным инвентарем краткосрочного использования. Обеспечение процесса спортивной подготовки необходимым количеством ракеток и воланов одно из главных условий его осуществления. Для подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку используются только перьевые воланы. Для повышения эффективности учебно-тренировочных занятий в процессе спортивной подготовки по бадминтону рекомендуется использование электронных роботов (тренажеров) для автоматического выброса воланов.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение учебного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером-преподавателем, тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по бадминтону.

Рассматривая подготовку спортсменов по бадминтону как систему, следует выделить несколько компонентов, которые, в свою очередь, состоят из множества элементов.

*В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:*

- систему тренировки;
- систему соревнований;
- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и взаимно дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

Центральным компонентом подготовки обучающихся является система спортивной тренировки. В структуре спортивной тренировки принято выделять:

физическую, техническую, тактическую, интегральную и психологическую подготовку, восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение спортсменом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения техническими действиями и психическими свойствами.

МБУДО СШ «Олимп» реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемом, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.<sup>3</sup> Приложение № 4.

---

<sup>3</sup>указано с учетом главы III ФССП № 880 от 31.10.2022 и приложения № 4 к ФССП

**Приложение № 5**  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
«бадминтон», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «31» октября 2022 г. № 880

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

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

### 2.5. Календарный план воспитательной работы.

Важным условием успешной работы со спортсменами является воспитательная работа. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования



психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме. Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- формирование нравственного сознания;
  - формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
  - формирование личностных качеств
- Календарный план воспитательной работы представлен в *Таблица № 1*.

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

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет 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 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 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-четырёх часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства- четырёх 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 в спортивных соревнованиях.<sup>4</sup>

Таблица № 1

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1</b>	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> <li>- участие в движении «Спортивный волонтер»;</li> <li>- профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»;</li> <li>- просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику.</li> </ul>	В течении года
1.2	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с</li> </ul>	В течении года

<sup>4</sup> Пункт 15 Минспорта России ФССП № 880 от 31.10.2022

		<p>поставленной задачей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> <li>- участие в молодежном Дне самоуправления;</li> <li>- беседа-лекция «В мире профессий», выставка рисунков; - проектная деятельность несовершеннолетних, временно трудоустроенных в летний период;</li> <li>- информационно-просветительские мероприятия «Хочу стать как...», «Спортивная гордость!», «Спортивные В течение года 26 рекорды моей страны», «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения);</li> <li>- встречи с лучшими воспитанниками школы «Ровнясь на лучших»;</li> <li>- посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему.</li> </ul>	
<b>2</b>	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>	<p>Для здоровья в спорте, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> <li>- Осенний и Зимний День здоровья;</li> <li>- спортивные мероприятия, посвященные Олимпийскому Дню;</li> <li>- физкультурные мероприятия в рамках Международного дня спорта;</li> <li>- физкультурные мероприятия, посвященные «Дню зимних видов спорта»;</li> <li>- фестиваль ВФСК ГТО;</li> <li>- всероссийская акция «10 000 шагов к жизни»</li> <li>- всероссийская акция «Спортивная зима»;</li> <li>- спортивный конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»;</li> <li>- спортивная акция "Я выбираю спорт"</li> </ul>	<p>В течении года</p>
2.2	<p>Формирование</p>	<p>Формирование модели поведения (освоение</p>	<p>В течении</p>

	культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения	знаний, свода правил): - профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в подростково-молодежной среде; - пропаганда честного и чистого спорта, повышение уровня физической подготовленности, снижение уровня травматизма.	года
2.3	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. - воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм», - тематическое занятие «Режим дня: каждому делу - своё время»;	В течении года
2.4	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	Профилактическая деятельность, в том числе - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - профилактическая акция «Областная зарядка», приуроченная к празднованию Всемирного Дня здоровья; - профилактические мероприятия в рамках областного профилактического месячника «Здоровая мама – будущее В течение года 27 Россия!»; - областная акция «В ритме здорового дыхания!»; - всероссийская антинаркотическая акция «Сообща, где торгуют смертью»; - областная акция «Скажи жизни: Да!»; - областной флешмоб "Раскрась жизнь яркими красками!" в рамках реализации Областного профилактического марафона «Тюменская область - территория здорового образа жизни!»; - профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развевать дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом теле-здоровый дух!»	В течении года
2.5	Антидопинговые мероприятия	Практическая деятельность обучающихся: - информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»; - выставка рисунков «Спорт и допинг –	В течении года

		это несовместимо!»); - анкетирование по антидопинговой тематике	
<b>3</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки - патриотическая акция «Мы - граждане России»; - всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - всероссийская акция «Письмо солдату»; - всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»; - всероссийская акция «Под флагом страны» - конкурс «Россия - Родина моя», посвященный Дню независимости России; - лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»; - конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»; - беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ»	В течении 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; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; - парад наследников победы «Бессмертный полк»;	В течении года
<b>4</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их	В течении года

	результатов)	<p>мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов;</li> <li>- профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист» - Мастер-класс выдающихся спортсменов по видам спорта ;</li> <li>- всероссийская акция «Поделись своим Знанием»;</li> <li>- открытые тренировочные занятия по видам спорта;</li> <li>- участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану мероприятий)</li> </ul>	
4.2	Эстетическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выставки, конкурсы рисунков к тематическим праздничным датам;</li> <li>- областной конкурс творческих работ в рамках празднования Дня тренера #ДеньТренера71;</li> <li>- конкурс творческих работ «Детство – это смех и радость»</li> </ul>	В течении года
<b>5</b>	<b>Работа с родителями</b>		
5.1	Родительские группы	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Родительские собрания в группах;</li> <li>-Педагогическое просвещение родителей по вопросам обучения и воспитания детей;</li> <li>-Информационное оповещение родителей через школьный сайт, страницы социальной сети ВК;</li> <li>-Индивидуальные консультации;</li> <li>-Участие родителей в групповых и общешкольных мероприятиях, спортивно-массовых мероприятиях</li> </ul>	В течении года
5.2	Медиа в дополнительном образовании	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Участие в создании и наполнении информации для сайта школы и для страницы в социальной сети;</li> <li>-Вовлечение обучающихся и родителей (или законных представителей) на страницу сообщества в ВК;</li> <li>-Участие в съёмках информационных и праздничных роликов</li> </ul>	

## 2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

*К нарушениям антидопинговых правил относятся:*

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
- Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
- 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 вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
- Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
- Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
- 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. Всемирное антидопинговое агентство обращает 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.

Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым 82 Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения *Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.*

*Спортсмен обязан знать нормативные документы:*

- всемирный антидопинговый кодекс;
- международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
- международный стандарт ВАДА по тестированию.

*В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:*

- назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;
- ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;
- разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;
- проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;
- оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в *таблице № 2.*



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

№	Содержание мероприятия и его форма	Этап спортивной подготовки	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
3	Анализ действующего антидопингового законодательства.	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	В течении года	изучение материалов
4	Обучение тренеров, тренеров-преподавателей и обучающимися в группах спортивной подготовки по программе образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА		В течении года согласно графика	изучение материала, тестирование
5	Комплекс мероприятий на тему: «Запрещенный список»		январь-февраль	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
6	Комплекс мероприятий на тему: «Важные вопросы. Социальные последствия допинга».	Этап начальной подготовки	март-апрель	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
7	Комплекс мероприятий на тему: «Последствия допинга для здоровья»	Этап начальной подготовки	апрель-май	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
8	Комплекс мероприятий на тему: «Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств».	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	июнь-август	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
9	Комплекс мероприятий на тему: «Антидопинг: основные моменты и правила».	Этап начальной подготовки	сентябрь-октябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
10	Комплекс мероприятий на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил».	Этап начальной подготовки	октябрь	беседа, раздача листовок, оформление стенда, размещение информации на сайте и в социальных сетях
11	Комплекс мероприятий на тему: «Всемирный антидопинговый кодекс».	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап	ноябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях

	Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу».	(этап спортивной специализации)		сетях
12	Комплекс мероприятий на тему: «Процедура допингконтроля».	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	декабрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
13	Изучение уровня знаний обучающихся и лиц, проходящих программы спортивной подготовки по антидопинговой тематике	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	декабрь, май	анкетирование

Одна из важнейших задач школы – подготовка детей к роли помощника тренера, инструктора, а так же участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в тренировочных группах и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

#### **Тренировочные группы.**

Привитие навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в младших группах. Овладение терминологией бадминтона и применение ее в занятиях. Овладение основами методики построения тренировочного занятия

- разминка, основная часть урока и заключительная часть. Развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять. Самостоятельное составление планов тренировок. Ведение дневников самоконтроля. Анализ тренировочных и соревновательных нагрузок. Изучение основных правил соревнований, систем проведения. Ведения протоколов соревнований. Судейство командных, одиночных и парных соревнований.

#### **Группы совершенствования спортивного мастерства.**

Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки.

Введения журнала. Составление конспекта занятия. Проведение занятия по общей физической подготовке. Проведение разминки. Помощь тренеру в обучении технике бадминтона, самостоятельное составление комплекса тренировочных заданий для различных частей урока – разминки, основной части и заключительной части.

Подбор упражнений для совершенствования технических приемов. Индивидуальная работа с младшими товарищами по совершенствованию техники.

Судейство соревнований в роли судьи на вышке, секретаря. Выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания по спорту.

### **Группы высшего спортивного мастерства.**

Проведение занятий в тренировочных группах. Самостоятельное проведение занятий по собственному конспекту по любому разделу подготовки. Помощь тренеру в проведении занятий и в наборе в школу. Индивидуальная работа по технико-тактическому плану с младшими группами. Судейство соревнований в школе в качестве главного судьи и главного секретаря. Выполнение требований на присвоение и судейского звания судьи 3-ой категории.<sup>5</sup>

## **2.7. Планы инструкторской и судейской практики.**

Одной из задач спортивной подготовки является приобщение обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Для решения этих задач занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; разминки, основной части и заключительной части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях. Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в *таблице № 3*.

---

<sup>5</sup>приложений № 2 и № 5 к ФССП

### Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи обучения	Виды работы	Сроки реализации
1	1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора.	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники борьбы.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту.	Судейство соревнований по виду спорта.	

#### 2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленным законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, учебно-педагогические наблюдения. В системе спортивной подготовки особое место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

План применения восстановительных средств и мероприятий представлен в *таблице № 4*.

Таблица № 4

## План применения восстановительных средств и мероприятий

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки
2	2 Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез,	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.
3	Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий
4	Кислородотерапия (кислородные коктейли).	Каждый четверг

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных

средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

### **III. Система контроля**

#### **3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.**

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

##### **На этапе начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «бадминтон»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;

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

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

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

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

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



- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МБУДО СШ «Олимп», 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.

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы является:

#### **На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта бадминтон;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта бадминтон.

виду спорта бадминтон.

#### **На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- - общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- - приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта бадминтон;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

**Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:**

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;

- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки**

Для проверки результатов обучения проводится тестирование и прием контрольных нормативов по общефизической подготовке (ОФП) и специальнофизической подготовке (СФП). Для определения уровня физической подготовки обучающихся по данной программе проводится контроль нормативов по ОФП. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «спортивная борьба» и представлены в *приложениях № 6-8*.

**Приложение №6**  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
«бадминтон», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «31» октября 2022 г. № 880

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<i>1. Нормативы общей физической подготовки</i>						
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	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
<i>2. Нормативы специальной физической подготовки</i>						
2.1	Метание волана	м	не менее		не менее	
			3		5	4
2.2	Прыжки через скакалку за 30с	количество раз	не менее		не менее	
			40	35	-	-
2.3	Челночный бег 6х5 м	с	не более		не более	
			-	-	15,6	15,8
2.4	Прыжки через скакалку за 45с	количество раз	не менее		не менее	
			-	-	75	65
2.5	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			3,1	3,4	-	-

**Приложение №7**  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
«бадминтон», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «31» октября 2022 г. № 880

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<i>1. Нормативы общей физической подготовки</i>				
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
<i>2. Нормативы специальной физической подготовки</i>				
2.1	Прыжки через скакалку за 45с	количество раз	не менее	
			75	65
2.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине ( за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2.3	Челночный бег 6х5 м	с	не менее	
			15.6	15.8
<i>3. Уровень спортивной квалификации</i>				
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»		

## **Инструкция по выполнению нормативов при проведении промежуточной аттестации и аттестации по итогам освоения программы по годам.**

**Бег 30 м и 60 м.** Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера.

**Бег на 1500 м проводится на стадионе.** Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После свистка или команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – упор лежа на полу,** руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

**Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье** – стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. По команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком « + ».

**Челночный бег 30 м (3x10 м).** На расстоянии 10 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

**Прыжок в длину с места.** Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

**Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м** в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2м от пола. Участнику предоставляется право

выполнить 5 бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем. Фиксация положения, стоя на одной ноге, руки на пояс желательно проводить в спортивном зале на ровной горизонтальной поверхности. Фиксация начинается при правильной стойке участника по свистку судьи и заканчивается потерей равновесия.

**Подъём ног до хвата руками** производится на шведской стенке. Засчитывается количество касаний ногами перекладины, за которую держатся руки испытуемого. После каждого касания необходимо принять исходное положение – ноги вниз.

**Подтягивание из виса на прямых руках хватом сверху** производится так, чтобы подбородок оказался выше перекладины. После чего необходимо опуститься в вис до полного выпрямления рук и зафиксировать это положение в течении 1 с. Испытание выполняется на большее количество раз.

**Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине** выполняется на большее количество раз. Необходимо испытуемому поднять подбородок выше перекладины, удерживая туловище и ноги (на воображаемой прямой). Подъём выпрямленных ног из виса на шведской стенке в положение «угол». Стараясь сохранять вертикальное положение корпуса от плеч до тазовой области, необходимо поднять ноги на угол 90 градусов, задержаться на 2-4 с, опустить ноги вниз. Можно поднимать ноги чуть выше. Упражнение на количество раз. **Прыжок в высоту с места** выполняется также, как и прыжок в длину с места, с той лишь разницей, что прыгать необходимо вверх, преодолевая горизонтальную планку (запрыгивание).

**Тройной прыжок с места.** Выполняется на ровной площадке с любым покрытием с размеченной линией отталкивания и местом приземления и контрольными отметками через каждые 5 см. Результаты определяются до ближайшей к линии отталкивания отметке, оставленное любой частью тела с точностью до одного сантиметра. В зачет идет лучшая из трёх попыток.

**Бросок набивного мяча(3кг) выполняется на стадионе.** Испытуемый берёт набивной мяч двумя руками, заводит за голову и резким движением выбрасывает(выталкивает) мяч вперёд.

**Бросок набивного мяча назад:** испытуемый держа мяч двумя руками перед собой, резким движением выбрасывает набивной мяч назад.

При приеме нормативов промежуточной аттестации возможны изменения или дополнения видов нормативов и при необходимости оценки дополнительных физических качеств на усмотрение тренера-преподавателя по согласованию с руководством учреждения можно принять другие нормативы комплекса ГТО («Готов к труду и обороне») согласно возрастной ступени.<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup>Приказ Министерства спорта РФ от 12.02.2019г № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

## **IV. Рабочая программа по виду спорта бадминтон**

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

**Этап начальной подготовки. Задачи. Для группа начальной подготовки 1-го года подготовки.**

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

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 общей, специальной физической подготовке и по технике выполнения ударов и имитаций. Задачи для группы начальной подготовки 2-го года обучения.

Отбор детей, 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.

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 общей и специальной физической и технической подготовке.

#### **Программный материал. Теоретическая подготовка:**

- занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека;
- занятия физкультурой в домашних условиях;

- история появления и развития бадминтона, спортивный инвентарь;
- правила поведения учащихся на занятиях;
- правила содержания инвентаря, ремонт ракеток;
- спортивная одежда и обувь;
- гигиена и режим для спортсмена;
- гигиенические требования к спортивной одежде;
- оценка учащимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности;
- простейшие упражнения по освоению элементов техники;
- определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.

#### **Практическая подготовка.**

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий специализации, укрепления здоровья. Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей. Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

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

#### **Техническая подготовка.**

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с воланом и ракеткой. Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

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

После освоения элементарных упражнений с воланом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов, разучивание имитации передвижения по площадке (правильное положение туловища, ног, ракетки, кисти, локтя, плеча). В группах начальной подготовки в конце подготовительного года проводятся соревнование- тестирование по физической подготовке и упражнениям с ракеткой и воланом согласно контрольных нормативов, приведенных в программе.

**Спортсмены групп начальной подготовки 2-го года обучения** принимают участие в соревнованиях. Программные требования по



психологической подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю и инструкторской практике изложены в соответствующих разделах. Контроль подготовки. Качество подготовки спортсменов находится под постоянным контролем тренера. Ниже приводятся контрольные нормативы по физической и технической подготовке, позволяющие вести наблюдения за усвояемостью программы.

#### **Тренировочные группы 1-го и 2-го годов обучения. Задачи:**

- отбор детей, перспективных для углубленной тренировки основ техники и тактики бадминтона. На этом этапе определяются потенциальные возможности спортсменов в постоянном совершенствовании физических качеств, быстром овладении техническими приемами и тактикой игры, формировании психо - физических показателей, характерных для игроков высокого класса;
- дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие спортсменов, работа по развитию качеств, уровень которых является недостаточным для данного этапа подготовки. Применение широкого комплекса средств физического совершенствования: спортивные игры, другие виды спорта, разнообразные виды активного отдыха, использование природных факторов - солнца, воздушных ванн, гидропроцедур;
- развитие специальных для бадминтона физических качеств (быстрота ударных движений, передвижений, смена игровых позиций и стоек, игровая выносливость), повышение их уровня с помощью специальных средств, применяемых в бадминтоне - тренажеров и приспособлений, имитации элементов техники, передвижений и их сочетаний, а также педагогических методов;
- 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 тренировочного процесса и судейства соревнований.

#### **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 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, многоваланка. Индивидуализация стиля игры в зависимости от особенностей физического развития, психофизиологических показателей и склонностей учащихся. Игры на счет с применением различных заданий. Соревнования в группах. Участие в квалификационных турнирах. Спортсмены тренировочных групп принимают участие за подготовительный год не менее, чем в четырех турнирах. Программные требования по психологической подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю и инструкторской и судейской практике изложены в соответствующих разделах.

### **Контроль подготовки.**

Контрольные испытания проводятся два раза в год по общей и специальной физической подготовке в начале и в конце учебного года. Контрольные испытания по технико-тактической подготовке проводятся один раз в год в конце подготовительного года. Для оценки уровня физической подготовленности спортсменов рекомендуются нормативы.

Тренировочные группы 3-го - 5-го годов обучения. Задачи:

1. Продолжение отбора детей, перспективных для дальнейшей углубленной специализации в бадминтоне.
2. Дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие с использованием средств и методов предыдущего года занятий.
3. Повышение уровня развития физических качеств и координационных способностей: скоростной выносливости, быстроты передвижений и ударов, игровой выносливости с помощью традиционных для игры педагогических методов, приспособлений и тренажеров, имитационных упражнений.
4. Углубленное совершенствование технико-тактических приемов игры.
5. Изучение теории игры. Правил соревнований, методики проведения занятий, судейство соревнований, проведение занятий в роли помощника тренера.
6. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке. Зачеты по практике организации и проведения занятий и соревнований. Выполнение разрядных нормативов, достижение на соревнованиях результатов, запланированных тренером.

### **Общая физическая подготовка.**

Для общего развития применяются средства и упражнения предыдущего этапа подготовки. Особое внимание уделяется развитию скоростной скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости. Спортивные игры - баскетбол, флорбол, футбол, теннис. Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног, туловища.

Специальная физическая подготовка.

Продолжение работы по развитию специальных физических качеств и способностей, характерных для ведущих игроков мира. Широкое применение в занятиях имитационных упражнений, как средства тренировки наиболее необходимых для игры групп мышц. Повышение уровня функциональной работоспособности организма при помощи технических средств: тренажеров, приспособлений и педагогических методов. Повторение упражнений предыдущего этапа подготовки.

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

Повторение материала предыдущего этапа подготовки. Повышение скорости передвижений и выполнения всех ударов. Отработка ударов на площадке, тренировка подач и их приема. Тренировка комбинаций для одиночных, парных и смешанных игр. Изучение технико-тактических действий в парах. Индивидуальные тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей стиля игры. Тренировочные игры, участие в соревнованиях. Программные требования по психологической подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю, восстановительные мероприятия и инструкторской и судейской практике изложены в соответствующих материалах.

#### **Контроль подготовки.**

Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке проводятся в учебно-тренировочных группах 3-5 годов подготовки один раз в год в конце подготовительного года. Контрольные нормативы приведены в таблице. Группы совершенствования спортивного мастерства.

#### **Задачи:**

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 50 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 по специальной физической и технико-тактической подготовке. Зачеты по судейству соревнований, получение судейской категории. Зачеты по инструкторской практике. Выполнение норматива кандидат в мастера спорта России и мастера спорта России. Программный материал. 1. Теоретическая подготовка.

1. 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.
2. Подготовка специалистов для организации и проведения физкультурноспортивной работы в России. Общественные и государственные спортивные организации в Российской Федерации.
3. Техника безопасности проведения занятий. - Бадминтон на современном этапе развития. Современные тенденции в развитии техники и тактики игр.
4. Индивидуализация планирования подготовки. Пути всестороннего совершенствования техники.
5. 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.
6. Анализ предстоящих игр. Подготовка планов предстоящих игр. Индивидуальное планирование на предстоящую игру.
7. Личная гигиена. Режим дня. Сон. Понятие об обмене веществ в организме.
8. Восстановление энергетических затрат. Калорийность и витаминизация в связи с серьезными физическими нагрузками.
9. 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.
10. 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.

#### **4.2. Учебно-тематический план**

Работа со спортсменами ведется в течение календарного года. Тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

*Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:*

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

Для проведения тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера, допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Расписание тренировочных занятий (тренировок) по бадминтону утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях. При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах. Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом должны соблюдаться ниже перечисленные условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

*Ежегодное планирование тренировочного процесса осуществляется в соответствии со следующими сроками:*

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации. По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации. Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

**Основные задачи в работе учебно-тематического плана на каждом этапе:**

- группы начальной подготовки - использование в занятиях разнообразных упражнений по общей и специальной подготовке, эстафет, подвижных игр, игр с элементами бадминтона, проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятиям на всем его протяжении; изучение основ техники и тактики бадминтона, выполнение ударных движений, тренер должен постоянно поправлять ошибки занимающихся;
- тренировочные группы - применение упражнений по общей и специальной физической подготовке с направленностью на решение конкретных задач, совершенствование широко спектра технических приемов на основе вариантности их исполнения, тренировка основных тактических комбинаций, систематическое участие в соревнованиях, введение в занятия элементов самостоятельности действий занимающихся, ведение дневников самоконтроля; занятия носят выраженный - тренировочный характер;
- группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства- применение упражнений по общей и специальной физической подготовке, направленных на решение индивидуальных задач в подготовке занимающихся, совершенствование технико-тактического мастерства в соответствии с индивидуальными планами, систематическое участие в соревнованиях различного ранга.<sup>7</sup>

Основной целью МБУДО СШ «Олимп», является подготовка спортивного резерва, в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач. Программа предназначена для осуществления непрерывной подготовки спортсменов по бадминтону на всех этапах спортивной подготовки. *Таблица № 5.*

---

<sup>7</sup> Приложение 4 Минспорта России №880 от 31.10.2022

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈1872/ 2496</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈156/ 208	<i>сентябрь</i>	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈156/ 208	<i>октябрь</i>	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	≈156/ 208	<i>ноябрь</i>	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	≈156/ 208	<i>декабрь</i>	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и

			спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈156/ 208	<i>январь</i>	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	≈156/ 208	<i>май</i>	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈156/ 208	<i>июнь</i>	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	≈156/ 208	<i>август</i>	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по	≈156/ 208	<i>ноябрь-май</i>	Правила эксплуатации и безопасного



	виду спорта			использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения</b>	<b>≈3744/ 6115</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈312/ 509	<i>сентябрь</i>	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	≈312/ 509	<i>октябрь</i>	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈312/ 509	<i>ноябрь</i>	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈312/ 509	<i>декабрь</i>	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.

			Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈312/ 509	<i>январь</i>	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈312/ 509	<i>май</i>	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈312/ 509	<i>сентябрь-апрель</i>	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈312/ 509	<i>декабрь-май</i>	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈312/ 509	<i>декабрь-май</i>	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

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

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бадминтон» основаны на особенностях вида спорта «бадминтон» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапов спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «бадминтон», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бадминтон» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а так же условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бадминтон».<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup>Пункт 5 Минспорта России №880 от 31.10.2022

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

### **6.1 Кадровые и 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) <sup>9</sup>;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировки (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.<sup>10</sup>

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера - преподавателя, допускается привлечение тренера - преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «бадминтон», а также на всех этапах спортивной

---

<sup>9</sup>С изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 №106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554

<sup>10</sup> с учетом пункта 14 и приложений №№ 10-11 к ФССП для реализуемых этапов спортивной подготовки.

подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).<sup>11</sup>

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 № 237н (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).<sup>12</sup>

**Приложение №10**  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «бадминтон»,  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «31» октября 2022 г. №880

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

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

<sup>11</sup>указано с учетом подпункта 13.2 ФССП № 880 от 31.10.2022

<sup>12</sup>указано с учетом подпункта 13.1 ФССП №880 от 31.10.2022

9	Ракетка для бадминтона	штук	10
10	Сетка для бадминтона	комплект	2
11	Скамейка гимнастическая	штук	3
12	Стойки для бадминтона	комплект	2
13	Барьер легкоатлетический	штук	8
14	Стенка гимнастическая	штук	3
15	Барьер низкий	штук	8
16	Координационная лесенка для бега	штук	5
17	Мат гимнастический	комплект	4
18	Переключатель гимнастическая	штук	1
19	Скамейка гимнастическая	штук	3
20	Стенка гимнастическая	штук	3
21	Степ-платформа	штук	5
22	Утяжелители для ног	комплект	10
23	Фишка (конус)	штук	30
24	Эспандер ленточный	штук	10
25	Эспандер трубчатый с резиновыми ручками	штук	5

## 6.2. Информационно-методические условия реализации Программы.

### Список литературы для педагога

1. Горячев А.Н. Ивашин А.А. Бадминтон: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ / Московская городская федерация бадминтона. – М.: Советский спорт, 2010. – 160 с.
2. Игра бадминтон: учебно-методическое издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. – 121 с.
3. Мачнев В.М. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи: методические указания /. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. – 27 с.
4. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: учебник для студентов вузов по направлению 032100 – физ.культура / – 2-е изд., Исправ. И доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 248 с.
5. Турманидзе В.Г. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах: учебное пособие / – Омск: Изд-во Ом. Гос. ун-та, 2008. – 72 с.
6. Турманидзе В.Г. Турманидзе А.В..Учимся играть в бадминтон /. – М.: Чистые пруды, 2009. – 32 с.: ил. – (Библиотека «первого сентября». Серия «Спорт в школе», вып. 25).
7. Тристан В.Г. Физиология спорта: учеб. Пособие / В.Г. Тристан, О.В. Погадаева. – Омск: СибГУФК, 2003. – 92 с.

### Литература для детей

- 1 Антропов А.М. Турманидзе В.Г Харченко Л.В., Азы бадминтона: Учебное пособие. — М.: МГИУ, 2007.
2. Галицкий А. Азбука бадминтона: учебное пособие / А. Галицкий, О.Марков. – М.: ФиС, 2011.
3. Ильин Ю.М. Обучение студентов правилам игры в бадминтон. М: Изд. МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2014
4. Ильин Ю.М., Кулакова Л.В., Чернянская В.В. Методика обучения студентов основам техники и тактики игры в бадминтон. М: Изд. МГТУ им. Н.Э. Баумана, 1999
5. Лившиц В.Я. Бадминтон для всех / В.Я. Лившиц. – М.: ФиС, 1988.
6. Рыбаков Д. Основы спортивного бадминтона / Д. Рыбаков, М. Штильман. – М.: ФиС, 2012
7. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: учебное пособие для институтов физической культуры / Ю.Н. Смирнов. –М.: 2011.
8. Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: рабочая программа (для учителей общеобразовательных учреждений) /. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2011. – 76 с.
9. Щербаков А.В. Бадминтон. Спортивная игра: учебно-методическое пособие / А.В. Щербаков. –М.: 2010.