


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «АЛЛИГАТОР»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КОРОНОВСКИЙ РАЙОН

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МАУ ДО СШ «Аллигатор»
МО Кореновский район

протокол № 1 от 09.01.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО СШ «Аллигатор»
МО Кореновский район
В.С. Пельменев
10.01.2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО
ВИДУ СПОРТА «БАДМИНТОН»

*Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «бадминтон», утвержденного приказом Минспорта РФ
31 октября 2022 г. № 880 (далее-ФССП)*

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничен

Срок действия Программы - 4 года

Кореновск, 2023 г.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» (далее –ДОПСП, Программа) разработана МАУ ДО СШ «Аллигатор» МО Кореновский район (далее – СШ «Аллигатор», Организация, реализующая ДОПСП) и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по бадминтону с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон», утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. № 880¹ (далее – ФССП).

Дополнительная образовательная программа разработана также на основе и с учетом требований следующих нормативно-правовых актов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Федерального закона от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,

-Федерального закона от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"

-Закона Краснодарского края от 10 мая 2011 г. № 2223-КЗ «О физической культуре и спорте в Краснодарском крае»

-Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

-Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

-Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 № 1114 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон»

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

-Приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и

¹ (зарегистрирован Минюстом России 30.11.2022 г., регистрационный № 71222)

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".

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных, спортивных, а также задачи по организации целенаправленной многолетней подготовки бадминтонистов, отбора одаренных детей, способных пополнять ряды ведущих спортсменов, поиска все более эффективных средств и методов тренировочной работы.

В соответствии со ст. 75, ч. 1, ст. 84, ч.3 ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», дополнительная образовательная программа спортивной подготовки направлена

- на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся,
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд,
- формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании,
- выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, создание им условий для прохождения спортивной подготовки,
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья,
- содействие адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, подготовке кадров в области физической культуры и спорта.

Срок действия Программы - 4 года.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон»

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (указываются с учетом приложения №1 к ФССП, п.п. 9,10 ФССП)

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) ²	Наполняемость (человек)	
			Минимальная ³	Максимальная ⁴
Этап начальной подготовки	1-3	8	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	9	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2	4

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

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

Организация, реализующая ДОПСП, согласно п.п.3.7, 3.8 приказа № 634 может объединять на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

² Минимальный возраст для зачисления в группу

³ Согласно ФССП бадминтону

⁴ С учетом Приказа Минспорта РФ № 634 от 03.08.2022 г.

При необходимости учебно-тренировочные занятия могут проводиться с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по технике безопасности.

4. Объем Программы (указываются с учетом приложения №2 к ФССП)

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248

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

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования.

5.1. Учебно-тренировочные занятия

В СШ «Аллигатор» используются три основные категории организации учебно-тренировочных занятий: групповые, индивидуальные, смешанные. Каждая форма организации и соответствующий ей тип тренировки имеют свои специфические преимущества, а также ограничения.

Классификация учебно-тренировочных занятий в зависимости от их организации

Таблица №3

Тип	Форма организации	Возможные выгоды
-----	-------------------	------------------

Групповая тренировка	Коллективно выполняемая нагрузка в соответствии со строгим или гибким планом	Командный дух, эмоциональность, использование конкуренции и партнерства
Запрограммированная тренировка	Запрограммированное занятие под руководством тренера	Сосредоточение внимания тренера и спортсмена на корректных деталях выполнения нагрузки/техники движений
Индивидуальная тренировка	Запрограммированное занятие, выполняемое спортсменом самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, тренировка проводится в удобное время и в удобном месте
Свободная тренировка	Свободная или почти свободная тренировка без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
Смешанная тренировка	Сочетание первых двух организационных форм	Разнообразие, возможность объединения преимуществ других форм

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается *в астрономических часах (60 минут)* и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

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 этапе совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

В СШ «Аллигатор» работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства, со спортсменами, выполнившими спортивный разряд КМС и выше. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется на год, период, месяц и содержит виды подготовки:

- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;

- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- работа по планам самостоятельной подготовки;
- тестирование и контроль.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия (указываются с учетом приложения №3 к ФССП)

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Таблица №4

№ 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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные	-	14	18

	мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке			
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Организация, реализующая ДОПСП, формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении. В виде спорта «бадминтон» количественный состав не должен превышать 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе).⁵

5.3. Спортивные соревнования (указываются с учетом главы III ФССП и приложения № 4 к ФССП)

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающиеся):

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «бадминтон»;
- соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых

⁵ Согласно п. 3.5 Приказа Минспорта РФ № 634 от 03.08.2022 г.

правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающихся 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.

Минимальный объем соревновательной деятельности

Таблица №5

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

Контрольные соревнования – проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности обучающегося. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей обучающегося, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в главных соревнованиях.

Основные соревнования – это соревнования, целью которых является повышение квалификации обучающегося.

6. Годовой учебно-тренировочный план (указывается с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП)

К условиям реализации дополнительной образовательной программы

спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

Начало и окончание учебно-тренировочного года устанавливается с 1 января по 31 декабря текущего года.

Набор (индивидуальный отбор) спортсменов осуществляется ежегодно с ноября-декабря года, предшествующего зачислению – до 15 февраля текущего учебного года.

СШ «Аллигатор» работает по 6-дневной рабочей неделе.

Тренировочные занятия осуществляются с 7.00 до 20.00 часов. Расписание занятий составляется с учётом расписаний занятий общеобразовательных учреждений и с учётом особенностей реализуемой ДОПСП.

Расписание занятий на каждый учебный год утверждается директором СШ «Аллигатор» и составляется в соответствии с требованиями СанПиН.

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.

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

Таблица №6

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
		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	12-16
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14-18	14-18	17-21	15-20	15-20
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	4-6	8-15
4.	Техническая подготовка (%)	32-42	32-42	32-42	30-42	25-30
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8-11	8-11	10-14	11-15	11-15
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	3-5	4-6	10-14	12-16	17-23
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «бадминтон» СШ «Аллигатор» приведен в *приложении №1* к данной Программе. Объемы тренировочной нагрузки в Годовом учебно-тренировочном плане соответствуют ФССП и устанавливаются в соответствии с материально-техническими и кадровыми возможностями Организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Для каждой группы спортивной подготовки в СШ «Аллигатор» ответственным специалистом совместно с тренером-преподавателем разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в неё обучающихся, поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки может изменяться. При этом объем нагрузки рассчитывается с учетом требований, указанных в Таблице № 6 Программы.

Годовой учебно-тренировочный план утверждается руководителем

учреждения до начала учебно-тренировочного года.

В *приложении №1* приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на минимально и максимально допустимое общее количество часов в год.

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

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и эстетических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в *приложении № 2* к Программе.

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе:

- ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующему виду спорта.

При обнаружении допинга, Антидопинговый кодекс предусматривает наказание не только спортсмена, но и лиц, которые принуждали или помогали ему в приеме допинговых препаратов, то есть родители, врачи, тренеры.

Антидопинговая работа, проводимая в образовательной организации, предусматривает следующие антидопинговые мероприятия:

- ознакомление спортсменов и персонала спортсменов с положениями основных действующих антидопинговых документов (адаптированные антидопинговые правила, соответствующие правилам международной федерации и переведенные на русский язык), в объеме, касающихся этих лиц;
- проведение антидопинговой пропаганды среди спортсменов;
- заключение со спортсменами и персоналом спортсмена соглашения о недопустимости нарушения антидопинговых правил при подаче заявки на участие в официальных соревнованиях;
- разработку и внедрение эффективных не допинговых технологий повышения работоспособности и восстановления спортсменов;
- обеспечение спортсменов, тренеров и медицинского персонала полным комплектом антидопинговых информационно-образовательных материалов и методических пособий;
- информирование спортсменов и тренеров относительно всех последних изменений в списках запрещенных средств и методов антидопингового кодекса;
- участие тренеров, администрации Организации в образовательных мероприятиях: семинарах, круглых столах, рабочих группах и др.

Также тренеры и спортсмены-члены сборных команд Краснодарского края участвуют в образовательных семинарах по антидопинговой тематике, проходят онлайн-обучение с получением сертификата.

Обязательно ежегодное прохождение обучения на сайте РУСАДА и получение соответствующих сертификатов как спортсменами, начиная с 7 лет, так и тренерами-преподавателями, иными специалистами (медицинскими работниками, методистами, инструкторами-методистами).

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним в СШ «Аллигатор» приведен в *приложении № 3 к Программе*).

9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач Организации, реализующей ДОПСП, является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Занятия по инструкторско-судейской практике проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Планы инструкторской и судейской практики

Таблица №7

№ п/п	Наименование материала	Этапы спортивной подготовки	Период проведения
Инструкторская (тренерская) практика			
1.	Беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, практические занятия по организации и проведению учебно-тренировочных занятий.	НП, УТ, ССМ	Весь период
2.	Практическая и теоретическая подготовка с учетом этапов подготовки.	Согласно годовому	Весь период
3.	Овладение принятой в виде спорта терминологией, проведения упражнений по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и технической подготовке.	НП, УТ, ССМ	Весь период
4.	Овладение основами построения учебно-тренировочного занятия: разминки, основной и	НП, УТ, ССМ	Весь период
5.	Развитие способности обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и	НП, УТ, ССМ	Весь период
6.	Научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать	УТ, ССМ	Весь период
7.	Подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.	УТ, ССМ	Весь период
8.	Самостоятельно составлять конспект занятия, комплексы тренировочных упражнений для разминки, основной и заключительной частей. Проводить учебно-тренировочные занятия в группах на этапах подготовки.	УТ, ССМ	Весь период
9.	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-	УТ, ССМ	Весь период

	тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе		
Судейская практика			
10.	Теоретические занятия по организации и проведению соревнований.	НП, УТ, ССМ	Весь период
11.	Теоретические занятия по изучению правил соревнований	НП, УТ, ССМ	Весь период
12.	Практическое участие в соревнованиях с выполнением отдельных судейских обязанностей.	НП, УТ, ССМ	Весь период
13.	Теневое судейство на соревнованиях.	УТ, ССМ	Весь период
14.	Судейство на соревнованиях муниципального уровня.	УТ, ССМ	Весь период
15.	Сдача зачета по организации соревнований и правилам соревнований по виду спорта.	УТ, ССМ	Весь период
16.	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	УТ, ССМ	Весь период

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

В соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации 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 мероприятий".

К прохождению спортивной подготовки в СШ «Аллигатор» допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «бадминтон».

Ответственные специалисты обеспечивают контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра в специализированных медицинских учреждениях.

В целях повышения качества спортивной подготовки, профилактики травм и роста спортивных результатов в СШ «Аллигатор» осуществляется медицинское, медико-биологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса, применяется комплекс восстановительных средств.

К медицинскому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

- медицинские осмотры, в том числе углубленное медицинское обследование спортсменов;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.

К медико-биологическому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств в соответствии с рекомендациями медицинских работников.

В целях физической и психологической разгрузки после соревновательного цикла, подготовки организма обучающегося к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактики перенапряжений в учреждении применяется комплекс восстановительных средств, которые подразделяются на три основные группы: *педагогические, психологические и медико-биологические.*

Педагогические средства:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое, использование игрового метода;

- «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 минут;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства направлены на устранение симптомов нервно- психического напряжения и состояния угнетенности, а также на восстановление энергии, двигательной сферы и физиологических функций организма:

- аутогенные тренировки и ее различные варианты;
- проведение специальных дыхательных упражнений;
- видео - и аудиопсихическое воздействие;
- создание в коллективе благоприятного психологического климата;
- учет совместимости спортсменов;
- индивидуальные и групповые беседы.

Медико-биологические средства:

- упражнения на растяжение;
- разминка;
- массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж, массаж теннисным мячом;
- искусственная активизация мышц;
- комплекс восстановительных упражнений;
- ходьба, дыхательные упражнения;
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей, посещение бассейна).

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий

Таблица №8

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	НП, УТ, ССМ	Первичное медицинское обследование	При отборе, до начала занятий спортом (обучения)

	НП, УТ, ССМ	Углубленные медицинские обследования	Ежегодно. Периодичность прохождения для каждого этапа спортивной подготовки устанавливается действующим законодательством
	НП, УТ, ССМ	Дополнительные медицинские обследования	В течение года (по необходимости): после заболеваний, травм; перед спортивными соревнованиями
Медико-биологические мероприятия	НП, УТ, ССМ	Комплексное исследование функционального состояния организма обучающегося; мониторинг функционального состояния организма обучающегося в учебно-тренировочном и соревновательном цикле; своевременная коррекция учебно- тренировочного и восстановительного процесса	Постоянно
Восстановительные мероприятия	НП, УТ, ССМ	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления	В повседневном учебно- тренировочном процессе; в соревновательном цикле (быстрое восстановление)

Планы применения восстановительных средств

Таблица №9

№ п/п	Предназначе- ние	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Для групп этапа начальной подготовки				
1	Развитие физических качеств с учетом	Восстановление функционального состояния	Рациональное чередование нагрузок на учебно- тренировочном	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих

	специфики, физическая и техническая подготовка	организма и работоспособности	занятия в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно-водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Для групп учебно-тренировочного этапа и ССМ				
2	Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растяжение. Разминка. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) 3 мин саморегуляция
3	Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Возбуждающий точечный массаж (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки 3-8 мин 3 мин. саморегуляция
4	Сразу после учебно-тренировочного занятия. соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/ прохладный	8-10 мин

5	Через 2-4 час после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц Душ теплый/умеренно-холодный/ теплый	8-10 мин 5-10 мин
6	В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от соревнований днях	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
7	После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка

III. Система контроля

11. 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:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «бадминтон»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

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

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

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной

специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бадминтон» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бадминтон»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации начиная с четвертого года;

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бадминтон»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже

уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

Невыполнение требований, указанных в примерной ДОПСП является основанием для отчисления обучающегося (ч. 3.2, ст. 84 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»).

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

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки. Для тестирования уровня специальной физической подготовки используется специализированные упражнения.

Требования к результатам освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (на этапах спортивной подготовки):

1. Выполнение контрольных упражнений (контрольных и контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки)
2. Правильные ответы на вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.
3. Результаты участия в спортивных соревнованиях (выполнение количественных показателей соревновательной деятельности).
4. Достижение соответствующего этапа спортивной подготовки уровня спортивной квалификации.

Порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации лиц, проходящих спортивную подготовку в СШ «Аллигатор», регламентируется отдельным локальным нормативным актом.

Итоговая аттестация - контроль, проводящийся в форме тестирования и определяющий успешность подготовки обучающегося и освоения им полного объема дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. По окончании обучения выпускникам выдается документ установленного образца.

Промежуточная аттестация - контроль, проводящийся в форме тестирования и определяющий успешность освоения обучающимися программного материала после каждого года обучения и при переводе с одного этапа спортивной подготовки на следующий этап спортивной подготовки в ноябре-декабре текущего года.

Промежуточная аттестация после каждого года обучения включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

На основании удовлетворительного результата промежуточной аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий этап спортивной подготовки или год этапа спортивной подготовки.

Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации по одному из требований, или непрохождение промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти промежуточную аттестацию не более двух раз в сроки, определяемые Организацией. В указанный период не включается время болезни обучающегося.

Обучающиеся, не сдавшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам или имеющие академическую задолженность, переводятся на следующий год этапа спортивной подготовки условно.

Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность в установленные сроки.

Обучающиеся, не ликвидировавшие в установленные сроки академической задолженности с момента ее образования, по решению педагогического совета отчисляются из Организации.

При приеме контрольных нормативов используется *балльная система оценки* результатов тестирования.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией на основе

- разработанных комплексов контрольных упражнений (Таблицы №№ 10-15)
- перечня вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (Таблица №17);
- результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации (Таблица №18).

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (указываются комплексы контрольных упражнений с учетом приложений №№ 6-8 к ФССП и тесты)

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

Таблица №10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Метание волана	м	не менее		не менее	
			3		5	4
2.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			3,1	3,4	-	-
2.3.	Челночный бег 6х5 м	с	не более		не более	
			-	-	15,6	15,8
2.4.	Прыжки через скакалку (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			40	35	-	-
2.5.	Прыжки через скакалку (за 45 с)	количество раз	не менее		не менее	
			-	-	75	65

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

Таблица №11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 6x5 м	с	не более	
			15,6	15,8
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2.3.	Прыжки через скакалку (за 45 с)	количество раз	не менее	
			75	65
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «бадминтон»

Таблица №12

	Упражнения	Единица измерения	Норматив
--	------------	-------------------	----------

№ п/п			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 6х5 м	с	не более	
			13,1	13,2
2.2.	Прыжки на скакалке (за 45 с)	количество раз	не менее	
			115	105
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода по годам
на начальном этапе спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон»

Таблица №13

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив до года обучения (оценка в баллах)		Норматив 2 года обучения (оценка в баллах)		Норматив 3 года обучения (оценка в баллах)	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической подготовки							
Скорость	Бег на 30 м	не более 6,9 с – 1 более 6,9 с - 0	не более 7,1 с – 1 более 7,1 с - 0	не более 6,2 с – 1 более 6,2 с - 0	не более 6,4 с – 1 более 6,4 с - 0	не более 6,1 с-1 более 6,1 - 0	не более 6,3 с-1 более 6,3-0
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 7 раз – 1 менее 7 раз - 0	не менее 4 раз – 1 менее 4 раз - 0	не менее 10 раз – 1 менее 10 раз - 0	не менее 5 раз – 1 менее 5 раз - 0	не менее 12 раз -1 менее 12 - 0	не менее 6 раз – 1 менее 6 раз – 0
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее + 1 см – 1 менее + 1 см – 0	не менее + 3 см – 1 менее + 3 см – 0	не менее + 2 см – 1 менее + 2 см – 0	не менее + 3 см – 1 менее + 3 см – 0	не менее + 3 см-1 менее + 3 см -0	не менее +4 см-1 менее + 3 см -0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 110 см – 1 менее 110 см - 0	не менее 105 см – 1 менее 105 см - 0	не менее 130 см – 1 менее 130 см - 0	не менее 120 см – 1 менее 120 см – 0	не менее 135 см -1 менее 135-0	не менее 125 см-1 менее 125 -0

Нормативы специальной физической подготовки							
Скоростно-силовые	Метание волана	не менее 3 м – 1 менее 3 м - 0		не менее 5,0 м – 1 менее 5,0 м - 0	не менее 4,0 м – 1 менее 4,0 м - 0	не менее 5,5-1 менее 5,5 с-0	не менее 4,5-1 менее 4,5 с-0
Координация	Челночный бег 6х5 м	-	-	не более 15,6 с – 1 более 15,6 с - 0	не более 15,8 с – 1 более 15,8 с - 0	не более 15 с-1 более 15 с-0	не более 15,5 с-1 более 15,5-0
Скорость	Бег на 10 м с высокого старта	не более 3,1 с – 1 менее 3,1 с - 0	не более 3,4 с – 1 менее 3,4 с - 0	-	-	-	-
Координация	Прыжки через скакалку (за 30 сек)	не менее 40 раз – 1 менее 40 раз – 0	не менее 35 раз – 1 менее 35 раз – 0	-	-	-	-
Координация	Прыжки через скакалку (за 45 сек)	-	-	не менее 75 раз – 1 менее 75 раз – 0	не менее 65 раз – 1 менее 65 раз – 0	не менее 80 раз – 1 менее 80 раз – 0	не менее 70 раз – 1 менее 70 – 0

В группу зачисляется спортсмен, сдавший все контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке и набравший в каждом упражнении не менее 1 балла. Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования и количеством выделенных мест в соответствии с муниципальным заданием СШ «Аллигатор», на основании рейтинга. При равном количестве набранных баллов требования по зачислению указываются в регламенте работы приемной комиссии по формированию групп начальной подготовки по виду спорта «бадминтон».

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

Таблица №14

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив до трех лет обучения (оценка в баллах)		Норматив свыше трех лет обучения (оценка в баллах)	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки					
Скорость	Бег 30 м	не более 6,0 с – 1 более 6,0 с - 0	не более 6,2 с – 1 более 6,2 с - 0	не более 5,5 с – 1 более 5,5 с - 0	не более 5,6 с – 1 более 5,6 с - 0
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 13 раз – 1 менее 13 раз - 0	не менее 7 раз – 1 менее 7 раз - 0	не менее 25 раз – 1 менее 25 раз - 0	не менее 12 раз – 1 менее 12 раз - 0
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	не менее + 4 см – 1 менее + 4 см – 0	не менее + 5 см – 1 менее + 5 см – 0	не менее +7 см – 1 менее см – 0	не менее + 10 см – 1 менее +10 см – 0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 140 см – 1 менее 140 см - 0	не менее 130 см – 1 менее 130 см - 0	не менее 190 см – 1 менее 190 см - 0	не менее 160 см – 1 менее 160 см - 0
Нормативы специальной физической подготовки					
Координация	Челночный бег 6х5 м	не более 15,6 с – 1 более 15,6 с - 0	не более 15,8 с – 1 более 15,8 с - 0	не более 14 с – 1 более 14 с - 0	не более 14,2 с – 1 более 14,2 с - 0

Сила	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	не менее 32 раз – 1 менее 32 раз - 0	не менее 28 раз – 1 менее 28 раз - 0	не менее 34 раз – 1 менее 34 раз - 0	не менее 30 раз-1 менее 30 раз - 0
Координация	Прыжки через скакалку (за 45 сек)	не менее 75 раз – 1 менее 75 раз – 0	не менее 65 раз – 1 менее 65 раз – 0	не менее 95 раз – 1 менее 95 раз – 0	не менее 75 раз – 1 менее 75 раз – 0

В группу зачисляется обучающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного
мастерства по виду спорта «бадминтон»**

Таблица №15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более-1 балл более-0 баллов	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более-1 балл более-0 баллов	
			8.10	10.0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее- 1 балл менее-0 баллов	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее- 1 балл менее-0 баллов	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее- 1 балл менее-0 баллов	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 6x5 м	с	не более-1 балл более-0 баллов	
			13,1	13,2
2.2.	Прыжки на скакалке (за 45 с)	количество раз	не менее- 1 балл менее-0 баллов	
			115	105
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее- 1 балл менее-0 баллов	
			35	31

Методические указания по организации тестирования.

При проведении тестирования обучающихся и интерпретации полученных результатов тестирования по программе спортивной подготовки необходимо соблюдать следующие правила:

- информирование обучающегося о целях проведения тестирования;
- ознакомление обучающегося с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности в том, что инструкция понята правильно;

- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий обучающимся;
- сохранение нейтрального отношения к обучающимся, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождаются каждые тесты или соответствующие задания;
- обеспечение конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление обучающегося с результатами тестирования, сообщение обучающемуся или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом, и определение согласованности между ними;
- обогащение опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

Методические указания по выполнению контрольных нормативов представлены в таблице № 16.

Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем соревнований СШ «Аллигатор» в установленные сроки. Протоколы тестирования хранятся 4 года.

Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех обучающихся условиях. Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью применяется соревновательный метод. Предварительно все обучающиеся должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к учебно-тренировочному процессу.

Организация проведения тестирования

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся СШ «Аллигатор».

Тестирование проводится:

-во всех группах, на всех этапах, со всеми занимающимися, в соответствии с планом работы на текущий год, в установленные сроки, согласно плану-графику.

-один раз в конце учебного года (тренировочного сезона) *по нормативам текущего года (этапа) обучения.*

-после проведения обязательной разминки.

Перевод (зачисление) на этап (год) обучения осуществляется на основании:
-на этапе начальной подготовки - по результатам тестов общей, специальной физической и технической подготовки.

на учебно-тренировочном этапе - по результатам тестов общей, специальной физической и технической подготовки, а также выполнения спортивного разряда.

на этапе совершенствования спортивного мастерства - по результатам тестов общей, специальной физической и технической подготовки, а также обязательного выполнения спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта». Сумма баллов для зачисления и перевода занимающегося в группу следующего этапа (года) обучения по ДОПСП:

--7 баллов по ОФП, СФП на начальном и учебно-тренировочном этапах;

--8 баллов по ОФП и СФП на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Преимущество для зачисления (перевода) в группы спортивной подготовки имеют занимающиеся:

-показавшие наивысший результат (количество баллов) по физической подготовке и выполнившие требования по технической подготовке;

-имеющие лучшие антропометрические данные для данного вида спорта;

-имеющие спортивный разряд;

-члены сборных команд Краснодарского края.

Таблица 16

Контрольный тест	Порядок выполнения испытания
Нормативы ОФП	
Бег 30 м 2000 м	Бег выполняется с высокого старта по команде «На старт!» обучающийся должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Обучающийся не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней. При команде «Внимание!» обучающийся должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После команды «Марш!» обучающийся начинает движение. Обучающиеся стартуют по 2-4 человека. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: — обучающийся не готов к старту через 2 минуты после вызова стартера; — обучающийся во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому; — старт обучающегося раньше команды «Марш!».

<p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p>	<p>Обучающийся принимает исходное положение: ноги на ширине плечи ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Обучающемуся предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат. Обучающийся имеет право при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками, использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - заступ за линию отталкивания или касание ее; - отталкивание с предварительного подскока; - поочередное отталкивание ногами; - использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка; - уход с места приземления назад по направлению прыжка</p>
<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p>	<p>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. 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. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом вслух.</p>
<p>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)</p>	<p>Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания по команде судьи обучающийся выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне обучающийся максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - сгибание ног в коленях; - фиксация результата пальцами одной руки;</p>
<p>Нормативы СФП</p>	
<p>Метание волана</p>	<p>Метание производится с места. Занимающийся стоит у линии, держа в правой руке волан (для правшей), левая нога впереди. Замахом сверху из-за головы производит бросок вперед. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.</p>

Бег 10 м	<p>Бег выполняется с высокого старта по команде «На старт!» обучающийся должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Обучающийся не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней. При команде «Внимание!» обучающийся должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После команды «Марш!» обучающийся начинает движение.</p> <p>Обучающиеся стартуют по 2-4 человека. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> — обучающийся не готов к старту через 2 минуты после вызова стартера; — обучающийся во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому; — старт обучающегося раньше команды «Марш!».
Челночный бег 6х5 м	<p>Челночный бег выполняется с высокого старта.</p> <p>Техника выполнения испытания.</p> <p>По команде «На старт» обучающийся становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, обучающийся наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу.</p> <p>Допустимо опираться рукой о землю. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) обучающийся бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучающийся начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт); - во время бега обучающийся помешал рядом бегущему; - обучающийся не пересек линию во время разворота любой частью тела
Прыжки через скакалку (за 30, 45 с)	<p>Встать прямо, ноги вместе, смотреть прямо перед собой. Руки немного согнуты в локтях, кисти разведены в стороны на расстояние 15–20 см от бедер.</p> <p>Начать не спеша вращать скакалку и прыгать, отталкиваясь при этом носками. Во время приземления немного сгибать колени. Один оборот должен соответствовать одному подпрыгиванию. Затем постепенно ускорять темп прыжков.</p> <p>Количество раз считается количеством оборотов.</p>
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	<p>Подъем туловища до вертикального положения, находясь в положении лежа на спине, затем снова принимается исходное положение.</p>

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками осуществляется в форме устного опроса.

Вопросы в таблице № 17 составлены в соответствии с учебно-тематическим планом занятий по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (приложение №4 к Программе)

Таблица №17

№ п/п	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе НП (все периоды)
1.	В какой стране зародился твой вид спорта?
2.	Каких знаменитых спортсменов по своему виду спорта ты знаешь? Кто из них стал чемпионом или призером Олимпийских игр?
3.	В чем разница между физической культурой и спортом?
4.	Какие качества в человеке воспитывает физическая культура?
5.	Как правильно ухаживать за телом, полостью рта и зубами?
6.	Какие требования к одежде и обуви для тренировочных занятий предъявляются в твоём виде спорта ?
7.	Виды закаливания, которые тебе известны.
8.	Что такое самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом?
9.	Какие травмы можно получить в твоём виде спорта? Как этого избежать?
10.	Какие технические элементы своего вида спорта ты знаешь? Какие уже можешь продемонстрировать, использовать?
11.	Какие жесты (или команды, оценки) используют спортивные судьи в твоём виде спорта?
12.	Какие основные документы необходимы для проведения официальных спортивных соревнований?
13.	Что такое допинг и допинг - контроль?
14.	Какая система зачета в спортивных соревнованиях по твоему виду спорта?
15.	Для чего человек питается? Что такое рациональное питание?
16.	Как допинг влияет на здоровье?
17.	Какой инвентарь и экипировка необходимы для твоего вида спорта?
18.	Знаешь ли ты правила эксплуатации инвентаря и оборудования в своём виде спорта? Назови.
№ п/п	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе УТ (все периоды)

1.	Какова роль физической культуры в формировании личностных качеств человека?
2.	Как зародилось Олимпийское движение? Кто такой Пьер де Кубертен?
3.	Что такое Международный Олимпийский комитет (МОК)?
4.	Назови имена олимпийских чемпионов в твоём виде спорта.
5.	Как меняется твоё питание при подготовке к спортивным соревнованиям?
6.	Что в твоём понимании рациональное и сбалансированное питание?
7.	Как правильно сочетать в режиме дня учебный процесс в школе и учебно-тренировочные занятия в спортивной школе?
8.	Какие виды мышечной деятельности тебе известны?
9.	Классификация и типы спортивных соревнований по твоему виду спорта.
10.	Какие базовые волевые качества личности ты знаешь?
11.	Какие приемы психологической подготовки ты используешь перед соревнованием?
12.	Правила ухода и хранения спортивного инвентаря и экипировки
13.	Как правильно готовить инвентарь и экипировку к спортивным соревнованиям по твоему виду спорта?
14.	Какие упражнения для разминки перед учебно-тренировочным занятием по твоему виду спорта ты бы порекомендовал провести?
15.	Какие правила поведения нужно соблюдать при участии в спортивных соревнованиях?
16.	Какие права и обязанности есть у участников спортивных соревнований?
17.	Какие технические элементы ты освоил в текущем учебно-тренировочном году?
18.	Какие тактические приемы ты освоил в текущем учебно-тренировочном году?
19.	Что такое профилактика применения допинга среди спортсменов?
20.	Виды наказаний за нарушение антидопинговых правил
№ п/п	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе ССМ
1.	Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей.
2.	Олимпийский Комитет России (ОКР). История возникновения. Кто является президентом ОКР в настоящее время?
3.	Олимпийский Совет Краснодарского края. Его функции. Кто его возглавляет в настоящее время?

4.	Какие виды спортивной подготовки предусмотрены в учебно-тренировочном процессе?
5.	Назови основные правила техники безопасности и предотвращения травматизма в твоём виде спорта
6.	Что такое «синдром перетренированности»?
7.	Какие средства восстановления ты знаешь? Какие используешь?
8.	Какие основные медицинские обследования проходит спортсмен на этапе ССМ?
9.	Какие средства и методы психологической подготовки к соревнованиям ты знаешь?
10.	Что такое базовые и системные волевые качества личности спортсмена?
11.	Как ведение Дневника анализа и самоанализа помогает улучшать спортивные результаты?
12.	Какие направления спортивной тренировки тебе известны?
13.	Какие виды спортивной подготовки включает индивидуальный план спортивной подготовки спортсмена на этапе ССМ?
14.	Общая структура спортивных соревнований. Особенности спортивных соревнований различного уровня.
15.	Какие пункты обязательно должно содержать Положение о проведении спортивных соревнований (школьного, городского, муниципального уровня)?
16.	Что такое ЕВСК? Какие требования предъявляет этот документ к выполнению разряда КМС по твоему виду спорта?
17.	Как пройти обучение и тестирование на сайте РУСАДА?
18.	В каких случаях подается запрос на терапевтическое использование (ТИ) запрещенной субстанции или метода?
19.	Как проверить лекарственное средство на наличие допинга?
20.	Как проходит процедура допинг-контроля?

Методические указания для проведения аттестации по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.

1. Назначенная приказом директора аттестационная комиссия из данных вопросов формирует в свободном порядке экзаменационные билеты, содержащие по 2 вопроса. Содержание билетов обучающимся не сообщается.
2. Во время прохождения промежуточной или итоговой аттестации обучающийся выбирает билет и устно отвечает на вопросы в процессе собеседования.

3. Допускается письменная подготовка к ответу в течение 10 минут.
4. Максимальное количество баллов, которое может получить обучающийся за полный, развернутый ответ на вопрос-2 балла.
- В случае неполного правильного ответа на вопрос-1 балл.
5. Обучающиеся, набравшие не менее 1 балла за каждый вопрос, переводятся на следующий год (этап) подготовки.

Минимальные требования к уровню спортивной квалификации на этапах спортивной подготовки

Таблица №18

Этап и год спортивной подготовки	Спортивный разряд	
Начальный этап спортивной подготовки	НП-1	Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются
	НП-2,3	3 юношеский 2 юношеский
Период обучения на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (до трех лет)	УТ-1	3 юношеский 2 юношеский
	УТ-2	2 юношеский 1 юношеский
	УТ-3	1 юношеский III спортивный
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	УТ-4	III спортивный II спортивный
	УТ-5	I спортивный КМС
ССМ (весь период)	ССМ	КМС, МС

IV. Рабочая программа по виду спорта «бадминтон»

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

Материал для практических занятий, включенных в программу, разработан на основе современных технологий построения спортивной тренировки по общей физической и специальной физической подготовке с учетом гендерных особенностей, сенситивных периодов, с учетом влияния физических нагрузок на организм спортсмена, морфофункциональных показателей, влияющих на достижение спортсменом максимальных результатов в соревновательной деятельности.

Процесс обучения в Организации включает в себя следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка,
- специальная физическая подготовка,
- техническая подготовка,

- тактическая, теоретическая, психологическая подготовка,
-инструкторская и судейская практика

Общая физическая подготовка (ОФП) – система упражнений для укрепления здоровья и развития наиболее полезных физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В ОФП исключается узкая специализация и гипертрофированное развитие только одного физического качества за счет и в ущерб остальных.

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Разделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Тактическая подготовка - это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Теоретическая подготовка – процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Инструкторская и судейская практика–приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий с целью получения спортсменами судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается интерес к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Психологическая подготовка – процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие личности, определяет успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

При реализации Программы и в соответствии с конкретными задачами многолетней спортивной тренировки постепенно увеличивается общий годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, изменяется соотношение объемов (%) видов спортивной подготовки.

Из года в год повышается объем специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки, а общей физической подготовки - снижается.

Программный материал для всех этапов спортивной подготовки

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности спортсменов, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

Общая физическая подготовка бадминтонистов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, соревновательные. В качестве средств широко используются самые разнообразные упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры.

Наибольший удельный вес общая физическая подготовка занимает на начальных этапах процесса многолетней подготовки спортсменов. С возрастом и повышением мастерства доля общей физической подготовки уменьшается, а специальной – увеличивается. Однако на отдельных этапах годичного цикла у бадминтонистов старших возрастных групп возможны различные варианты соотношения этих видов подготовки, в том числе и временное расширение объема средств общей физической подготовки.

Упражнения по ОФП и СФП тренер-преподаватель использует на всех этапах спортивной подготовки, с каждым годом усложняя задания (увеличивается количество повторений упражнения, вес предметов для упражнений, скорость выполнения и т.д.)

Общеразвивающие упражнения без предметов:

1. Упражнения для мышц плечевого пояса и шеи:

1. Наклоны головы вперед, назад и в стороны; повороты стоя и в ходьбе; то же с помощью рук. Движения руками: одновременные, поочередные в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах, стоя на месте и в ходьбе.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, передвижение из упора стоя в упор лежа и назад; в упоре лежа быстрое разгибание рук с отрывом от опоры.

2. Упражнения для мышц туловища:

1. Наклон вперед, назад, в стороны.
2. Повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног.
3. Подъем туловища и ног из различных исходных положений.

3. Упражнения для мышц ног:

1. В положении стоя с опорой руками поочередные размахивания прямой и согнутой ногой вперед, назад, в стороны и перед собой; круговые движения в

суставах.

2. Выпады вперед и в стороны с дополнительными пружинистыми покачиваниями; ходьбавыпадами с постепенным увеличением длины шагов до максимальной; то же с подскоками.

3. Переходы из положения, стоя в полуприсед, глубокий присед и обратно на одной и двух ногах в разном темпе и с задержкой в различных положениях.

4. Подскоки и выпрыгивания из полуприседа, приседа; прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

1. Упражнения с набивными мячами:

Выполняются индивидуально, в парах и группах; вес мяча девочки- до 3 кг, мальчики- до 5 кг.

1. Из о.с. наклоны, повороты, вращения туловища с мячом в руках.

2. Броски мяча из-за головы вверх и вперед, снизу-вверх и вперед, сбоку вперед двумя руками и одной из положения, стоя и сидя.

3. Подскоки и прыжки с мячом в руках и между ногами.

4. Лежа на спине, подъем ног с мячом вверх, опускание за голову.

5. Лежа на животе. Броски от груди двумя руками; подъем ног с мячом.

6. Перебрасывание мяча на бегу, борьба за мяч.

2. Упражнения со скакалкой:

1. Прыжки на месте на одной ноге и двух ногах с незначительным сгибанием в коленных суставах.

2. Прыжки в полуприседе на двух ногах, со сменой ног.

3. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед.

4. Беговые упражнения со скакалкой.

3. Упражнения с отягощениями:

(гантели, блины, набивные мячи, мешочки с песком)

1. Наклоны вперед, назад; повороты в стороны, подъемы, вращения, броски, используя различные отягощения.

2. Ходьба на передней части стопы, перекатом с пятки на носок; ходьба выпадами, используя различные отягощения.

3. Подскоки, прыжки, бег с различными отягощениями.

4. Полуприседы и приседы с мешочками с песком, блинами различного веса.

5. Выпрыгивания с набивным мячом из полуприседа; подскоки с набивным мячом.

4. Упражнения с партнером:

- 1.Сгибание и разгибание туловища, сидя лицом и спиной друг к другу; вставание из положения,сидя спиной.
- 2.Упражнение, в сопротивлении стоя, сидя лицом друг к другу; сгибание и разгибание рук в упоре; подъем таза из упора лицом вниз и вверх, ноги в руках партнера.
- 3.Сгибание и разгибание ног, стоя лицом друг к другу.
- 4.Перетягивание, выталкивание и выпрыгивание с партнером, взявшись под локти.
- 5.Прыжки и бег в сопротивлении, с помощью партнера и с использованием его веса

Упражнения на гимнастических снарядах: (гимнастической стенке, перекладине, коне, козле)

- 1.Висы, лазания. Подтягивания, подъем согнутых и прямых ног, вращения ног.
- 2.Размахивания, раскачивания, различные подъемы, соскоки.
- 3.Простые и опорные прыжки через козла и коня с мостика в длину и высоту; запрыгивания и прыгивания со снарядов на одну и две ноги.

Акробатические упражнения:

- 1.Перекуты; кувырки вперед, назад, боком; длинные кувырки.
- 2.Стойка на лопатках, голове и руках.
- 3.«Мост из положения, лежа на спине; вставание на «мост» наклон назад с помощью партнера; вставание с «моста».

Упражнения на расслабление мышц:

- 1.Встряхивание рук и ног из различных и.п.- стоя. Сидя и лежа, в висе на гимнастической стенке.
- 2.Напряжение (в течение 4-6 сек.) мышц рук и ног, а затем приведение их в пассивное состояние.
3. Расслабление мышц в положении сидя и лежа.

Подвижные игры (соревновательно-игровые задания)

Соревновательно – игровыми заданиями называются упражнения, при помощи которых создается та или иная игровая ситуации, где встречаются противоборствующие или соревнующиеся стороны. Цель упражнений-совершенствование в соревновательно-игровой обстановке как физических качеств, так и конкретных умений и навыков занимающихся.

Соревновательно- игровые задания могут использоваться для освоения

и закрепления программного материала по видам спорта, а также повышения уровня физической подготовленности.

Игра «Быстро по местам»

Задачи: развитие быстроты реакции на сигнал, совершенствование умения ориентироваться.

Инвентарь: не требуется.

По первому сигналу тренера игроки команд разбираются в разные стороны, по второму – все должны построиться в указанном месте.

Команда, сумевшая быстрее занять свое место, побеждает. Заранее следует познакомить играющих с сигналами, и.п., формой строя и местом, где необходимо находиться.

Варианты построения: а) в общей шеренги или отдельных шеренгах; б) в общем круге или отдельных кругах; в) в отдельных колоннах в виде квадрата, используя ориентиры.

Игра «Вызов номеров»

Задачи: развитие скоростных качеств, воспитание ловкости, быстроты.

Инвентарь: набивные мячи или другие предметы для разметки дистанции.

Участники выстраиваются в колонны по одному, одна рядом с другой. Тренер показывает какой-либо порядковый номер, а пары игроков под этим номером выполняют задание, например, пробегают до отметки поворота и возвращаются назад в колонны на свои места. Участники каждой команды должны рассчитать по порядку номеров и запомнить свои номера. После каждой пробежки начисляются очки.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Варианты задания: а) различные исходные и финишные положения игроков: упор присев, сидя, лежа на груди; б) различные способы передвижения; в) выполнение дополнительных двигательных упражнений на дистанции: пролезание через ворота, перенос мячей, броски в цель.

Игра «Цепочка»

Задачи: развитие ловкости, координации движений, скоростной выносливости; воспитание чувства коллективизма.

Инвентарь: не требуется.

Игроки делятся на две команды: «ловцов» и «убегающих». Все «ловцы» берутся за руки, образуя цепочку, и преследуют остальных игроков, которые разбегаются по одиночке. Пятнак имеют право только на крайних игроков в

цепочке. «Запятнанные игроки выбывают из игры». Преследуемые игроки могут прорываться через цепочку или проскальзывать под руками игроков нельзя. Побеждает команда, сумевшая запятнать больше игроков за указанное время.

Игра «Третий лишний»

Задачи: развитие ловкости, координации движений, внимательности, скоростных качеств, совершенствование умения ориентироваться на местности.

Инвентарь: не требуется.

Игроки команд располагаются парами внутри площадки. Расстояние между парами- 2-3 м. Водящий и один из игроков (убегающий) располагаются за линией. Водящий стремится запятнать убегающего, а убегающий может встать перед одной из пар, тогда последний игрок пары становится «третьим лишним» и убегает от водящего. Если же водящему удастся запятнать свободного игрока, то они меняются ролями. Убегающий может занять свое место в паре, только если он пробежал полный круг. Пересекать линию круга не разрешается. Пятнать можно только во время бега.

Побеждает команда, игроки которой меньшее количество, раз были водящими. Содержание игры можно изменить введением различных и.п., из которых будут стартовать игроки.

Спортивные игры и другие виды спорта:

Двусторонние игры в футбол, баскетбол, волейбол и пионербол, настольный теннис.

Специальная физическая подготовка для всех этапов спортивной подготовки

Скоростные качества. Развитие скоростных качеств связано с максимальной мобилизацией всех систем организма, а это возможно лишь при хорошем самочувствии, отсутствии усталости, желании действовать и способности концентрировать внимание. Вот почему скоростные упражнения целесообразно выполнять в первой части занятия, после разминки.

Приступая к выполнению скоростных упражнений, необходимо учесть следующие требования:

-по технике они должны быть пригодны для выполнения их с предельной скоростью;

-разучивать их следует до автоматизма, чтобы все внимание сосредоточить на скорости, а не на способе выполнения.

Простая и сложная двигательные реакции. Под простой реакцией понимают время ответа заранее известным движением на заранее известный сигнал при его неожиданном появлении.

Для развития быстроты простой реакции можно использовать несколько методов:

1. *Метод реагирования на внезапно появившийся сигнал* (особенно на начальном этапе подготовки). Например, стартовые ускорения со сменой направления движения по сигналу, имитация определенных ударов также по сигналу.

2. *Расчетный метод*-выполнение технических приемов игры по частям и в облегченных условиях. Например, при совершенствовании реакции выполнения атаки стрелой следует разбить приём на части: первая часть-выход к сетке, вторая-выполнение удара. Причем место перехода волана через сетку задаётся точно.

3. *Сенсорный метод*. На начальном этапе тренирующиеся выполняют, например, атакующий удар по подвешенному волану с максимальной скоростью по сигналу. После каждого выполнения тренер сообщает затраченное время.

На учебно-тренировочном этапе выполняют тот же удар с максимальной скоростью. При этом тренер спрашивает у спортсмена время выполнения, а затем говорит ему действительный результат. Сопоставляя обе величины, спортсмен совершенствует умение точно воспринимать время. На этапе ССМ задается время выполнения удара. Это способствует совершенствованию управления быстротой реакции.

Совершенствование простой реакции бадминтониста является основой совершенствования его сложной реакции, то есть времени реагирования заранее известным движением на неожиданный сигнал (в данном случае-волан, движущийся с неизвестной заранее скоростью в неизвестном заранее направлении).

При игре в бадминтон мы имеем дело с двумя типами сложной реакции: реакция на движущийся объект (волан) и реакция с выбором (выполнение ответного удара).

Для работы над развитием реакции на объект, передвигающийся с неравномерной скоростью, можно рекомендовать следующие упражнения с

воланом:

-выполнение плоских ударов вдоль боковых линий и по диагонали, внимательно сопровождая волан глазами с момента отделения от своей ракетки до того момента, как он коснется ракетки партнера;

-быстрые повороты на 360 градусов перед выполнением удара вдоль сетки;

-выполнение различных ударов одновременно с двумя или тремя воланами;

-выполнение различных ударов, предварительно определяя расположение ног и поворот туловища партнера, и ответных ударов в менее удобную для приёма сторону.

Упражнения с теннисным мячом (также оказывают воздействие на развитие других двигательных качеств):

-броски теннисного мяча в парах, постепенно увеличивая силу броска и сокращая дистанцию (от 14 до 7м);

-броски теннисного мяча в сторону от партнера на 1.5-2м с последующей ловлей одной рукой;

-броски двух теннисных мячей поочередно, постепенно уменьшая интервалы между первым и вторым броском;

-броски двух теннисных мячей в разные стороны, но не дальше 1.1.5м от партнера с указанием и без указания сторон.

Развитие реакции с выбором. Прежде чем выполнить удар, бадминтонист должен решить в каком направлении и с какой скоростью следует направить волан. Быстрота принятия решения в это случае и определяет сложную реакцию с выбором. Для того, чтобы сократить время выбора ответного действия, игрок должен довести до автоматизма несколько приемов, выполняемых легко и неожиданно для противника из каждого наиболее часто встречающегося положения.

Следует включать в тренировки поочередные ответы:

На смеш-короткие, плоские и высокие атакующие удары;

На высокие удары в дальние углы-высокие атакующие удары, короткие, смеш;

На короткие удары-подставки, удары вдоль сетки, плоские удары и т.п.

Порядок ответов следует менять. Это также помогает снизить время сложной реакции.

Скорость передвижения.

Высокая стартовая скорость необходима, чтобы отразить быстролетящие

воланы. Для этого в тренировках целесообразно выполнять упражнения, по структуре близкие к перемещениям игрока по площадке. Их необходимо выполнять с максимальной быстротой, соблюдая режим работы, рекомендуемый для развития креатинфосфатного механизма:

- прыжки со скакалкой на обеих ногах;
- прыжки со скакалкой с двойным поворотом (10 раз);
- ускорение с низкого старта (30 м);
- ускорение из полуприседа по зрительному сигналу (5-10м);
- то же, но определенный сигнал соответствует определенному направлению;
- прыжки на месте с максимальным разворотом стоп в обе стороны;
- из положения «разноножка» выполнить прыжок вверх со сменой положения ног в воздухе приземлиться в исходное положение;
- бег на месте.

Скорость выполнения ударов.

Для того, чтобы сообщить ракетке высокую скорость, необходимы согласованная работы всех звеньев тела и завершающее усилие кисти. Существует целый ряд упражнений, которые способствуют увеличению скорости ударного движения:

- упражнения для мышц туловища;
- для мышц рук и плечевого пояса:
- различные движения в кистевом суставе,
- сгибание и разгибание рук в локтевом суставе,
- имитация удара слева,
- имитация высоких ударов от сетки с выпадом вперед и возвращением в основную позицию,
- имитация нападающего удара в легком прыжке из различных положений;
- упражнения, способствующие увеличению скорости удара и оказывающие воздействие на различные группы мышц:
- выход на сетку с имитацией высоких ударов, тоже, но с имитацией атаки стрелой,
- имитация, смеха с задней линии с последующим выходом к сетке и имитацией высокого удара от сетки.

Выполнять эти упражнения следует в переменном режиме работы.

Совершенствование силовых возможностей – как путь улучшения скоростных качеств. Выполнение специальных силовых упражнений в

скоростном режиме может существенно расширить возможности мышц, несущих основную нагрузку при выполнении того или иного перемещения или удара. Однако положительное влияние они оказывают лишь тогда, когда сила увеличивается в том же движении, в котором хотят увеличить скорость.

В тренировке бадминтониста можно применять штангу, гантели (с 14-15 лет). Утяжеленные пояса, булавы, набивные мячи.

Упражнения, способствующие развитию скоростно-силовых качеств.

1. *Для развития стартового ускорения и увеличения скорости передвижения по площадке:*

- поднимание на носках с отягощением,
- выпрыгивание с отягощением из полного и неполного приседа,
- пружинящие приседания с отягощением со сменой ног в прыжке,
- ускорение из основной позиции с отягощением в различных направлениях по сигналу.

2. *Для увеличения силы основных мышц туловища, участвующих в выполнении удара:*

- наклоны с отягощением,
- повороты туловища в наклоне с отягощением.

3. *Для развития силы ударов с использованием набивных мячей:*

- выбрасывание мяча из-за головы вперед,
- из наклона вперед, выбрасывание мяча назад,
- выбрасывание мяча в стороны, из положения лежа,
- подбрасывание и ловля мяча,
- выбрасывание мяча 2 руками вперед из-за спины через голову.
- выталкивание мяча от груди с шагом вперед,
- выбрасывание мяча 1 рукой из-за головы с шагом вперед,
- выбрасывание мяча 2 руками между ног назад,
- выбрасывание мяча 2 руками из положения ноги на ширине плеч снизу вперед.

С использованием гантелей:

- подъем и поднимание рук над головой,
- сгибание и разгибание рук на уровне плечевого пояса,
- вращательные движения в кисти.

4. *Для развития силы мышц плечевого пояса и подвижности суставов) с гантелями):*

- вращательные движения руками во всех плоскостях,

- большой круг каждой рукой поочередно,
- вращательное движение в кистевом суставе при закреплённом запястье,
- вращательное движение в локтевом суставе.

При выполнении упражнений бадминтонисту можно рекомендовать следующие режимы работы:

- продолжительность непрерывной работы-10-20 сек. (не более 10 повторений),
- при глобальном воздействии количество повторений в серии-4-5 раз, отдых между повторениями-2-3 мин., количество серий-3-5, отдых между сериями-7-10мин. Интервалы отдыха целесообразно заполнять упражнениями на расслабление.

5. Упражнения с ракеткой и воланом, совершенствующие ловкость:

- жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки за спиной,
- жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки между ног,
- жонглирование в парах, применяя удары из-за спины между ног,
- жонглирование воланом, поочередно ударяя ракеткой за спиной и между ног,
- игра в парах двумя и тремя воланами.

Техническая подготовка

Таблица №19

Прием игры	Этап НП		Этап УТ					Этап ССМ
	До года	Свыше года	1	2	3	4	5	
универсальный хват ракетки	+	+						
стойка игровая высокая	+	+	+					
стойкая игровая средняя	+	+	+					
стойка игровая низкая	+	+	+					
стойка при подаче правосторонняя высокая	+	+	+	+				
стойка при подаче правосторонняя средняя	+	+	+	+				
стойка при приеме подач правосторонняя высокая	+	+	+	+				

стойка при приёме подач левосторонняя высокая	+	+	+	+				
стойка при приёме подач левосторонняя средняя	+	+	+	+				
передвижение вперед переменным шагом	+	+						
передвижения вперед приставным шагом	+	+						
передвижение назад переменным шагом	+	+						
передвижение назад приставным шагом	+	+						
передвижение назад скрестным шагом	+	+	+					
передвижение в сторону переменным шагом	+	+	+					
передвижение в сторону приставным шагом	+	+	+					
подача открытой стороной ракетки высокая	+	+	+	+	+	+	+	
подача открытой стороной ракетки высокая атакующая		+	+	+	+	+	+	+
подача открытой стороной ракетки плоская		+	+	+	+	+	+	+
подача открытой стороной ракетки короткая	+	+	+	+	+	+	+	+
подача закрытой стороной ракетки высокая атакующая		+	+	+	+	+	+	+
подача закрытой стороной ракетки плоская		+	+	+	+	+	+	+
подача закрытой стороной ракетки короткая	+	+	+	+	+	+	+	+
удар нефронтальный открытой стороной ракетки сверху высокий	+	+	+	+				
удар нефронтальный открытой стороной ракетки сверху высокий атакующий			+	+	+	+	+	+
удар нефронтальный открытой стороной ракетки сверху нападающий (смеш)	+	+	+	+	+	+	+	+
удар нефронтальный открытой стороной ракетки сверху плоский			+	+	+	+	+	+

удар нефронтальный открытой стороной ракетки сверху короткий		+	+	+	+			
удар нефронтальный открытой стороной ракетки сбоку высокий		+	+	+	+	+	+	+
удар нефронтальный открытой стороной ракетки сбоку атакующий			+	+	+	+	+	+
удар нефронтальный открытой стороной ракетки сбоку нападающий (стрелой)		+	+	+	+	+	+	+
удар нефронтальный открытой стороной ракетки сбоку плоский				+	+	+	+	+
удар нефронтальный открытой стороной ракетки сбоку короткий	+	+	+	+	+			
удар нефронтальный открытой стороной ракетки снизу высокий			+	+	+	+	+	
удар нефронтальный открытой стороной ракетки снизу высокий атакующий			+	+	+	+	+	+
удар нефронтальный открытой стороной ракетки снизу плоский			+	+	+	+	+	+
удар нефронтальный открытой стороной ракетки снизу короткий (подставка)	+	+	+	+	+	+	+	+
удар фронтальный открытой стороной ракетки снизу высокий			+	+	+	+	+	+
удар фронтальный закрытой стороной ракетки сверху высокий атакующий				+	+	+	+	+
удар фронтальный закрытой стороной ракетки сверху высокий нападающий				+	+	+	+	+
удар фронтальный закрытой стороной ракетки снизу высокий нападающий			+	+	+	+	+	+
удар фронтальный закрытой стороной ракетки снизу высокий плоский			+	+	+	+	+	+
удар фронтальный закрытой стороной ракетки снизу короткий (подставка)				+	+	+	+	+
удар нефронтальный открытой стороной ракетки с подрезкой					+	+	+	+
удары фронтальный открытой стороной ракетки с подрезкой			+	+	+	+	+	+
удары фронтальной закрытой стороной ракетки с подрезкой			+	+	+	+	+	+

игра против защитника					+	+	+	+
игра против атакующего					+	+	+	+
игра против низко-рослого противника				+	+	+	+	+
игра против высокого противника				+	+	+	+	+
игра против левши			+	+	+	+	+	+
игра против соперника с низким уровнем ОФП			+	+	+	+	+	
Парные игры								
подача	+	+	+	+	+	+	+	+
партнер подающего			+	+	+	+	+	+
атака против передне-задней расстановки			+	+	+	+	+	+
атака против параллельной расстановки			+	+	+	+	+	+
перемещения партнеров		+	+	+	+	+	+	+
«правило перпендикуляра»			+	+	+	+	+	+
смена темпа игры			+	+	+	+	+	+
атака в зоне сетки		+	+	+	+	+	+	+
атака на задней линии			+	+	+	+	+	+
атака с середины поля		+	+	+	+	+	+	+
Смешанные пары								
подача	+	+	+	+	+	+	+	+
перемещения партнеров			+	+	+	+	+	+
три основных удара смешанной пары			+	+	+	+	+	+
игра женщины у сетки			+	+	+	+	+	+
игра мужчины на задней линии					+	+	+	+
смена темпа игры				+	+	+	+	+
игра на «пол поля»			+	+	+	+	+	+
атака на более слабого соперника			+	+	+	+	+	+
«правило перпендикуляра»			+	+	+	+	+	+

Психологическая подготовка

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

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувства долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Тренер-преподаватель формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность к самому себе и к другим, самокритичность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка при утомлении.

К специализированным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий анализу своего выступления и конкурентов и др.);
- специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);
- комплексные специализированные восприятия (чувство снаряда, дистанции и др.);
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

1. Информация спортсменам об особенностях развития свойств личности.
2. Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.
3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.
4. Морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.
5. Личный пример тренера и ведущих спортсменов.
6. Воспитательное воздействие коллектива (группы занимающихся).
7. Совместные общественные мероприятия группы: коллективные обсуждения выполнения индивидуального и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований и др.
8. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.
9. Создание жестких условий тренировочного режима.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей – проводимой в течение всего года, и специальной – к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

15. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон», составлен по этапам и годам спортивной подготовки для реализации вида спортивной подготовки – «тактическая, теоретическая, психологическая подготовка», на которую отведены часы в структуре учебно-тренировочного процесса. Учебно-тематический план представлен в *приложении № 4* к данной Программе.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бадминтон» (указываются с учетом главы V ФССП) учитываются организацией, реализующей ДОПСП, при формировании дополнительной образовательной программы 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 этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Краснодарского края по виду спорта «бадминтон» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «бадминтон» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

Дисциплины вида спорта – «бадминтон»
(номер - код – 024 000 2611 Я)

Таблица №22

Дисциплины	Номер-код						
Одиночный разряд	024	001	2	6	1	1	Я
Парный разряд	024	002	2	6	1	1	Я
Смешанный парный разряд	024	003	2	6	1	1	Я
Командные соревнования	024	003	2	8	1	1	Я

Бадминтон - вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах разделенной сеткой площадки и перекидывают волан через сетку ударами ракеток, стремясь, чтобы он упал на поле противника. Соперничают два игрока или две пары игроков.

В СШ «Аллигатор» культивируются все дисциплины:

- мужской одиночный - играют два соперника - мужчины;
- женский одиночный - играют две соперницы - женщины;
- мужской парный - играют две пары соперников - мужчин;
- женский парный - играют две пары соперниц - женщин;
- смешанный парный - играют две пары соперников, каждая из которых состоит из мужчины и женщины.

Командные соревнования проводятся среди:

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы (указываются материально-техническая база и объекты инфраструктуры, оборудование и спортивный инвентарь, спортивная экипировка с учетом пункта 14 и приложений №№ 10 – 11 к ФССП для реализуемых этапов спортивной подготовки)

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)⁶;

минимальное обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 5 к Программе);

минимальное обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 6 к Программе);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий осуществляется за счет средств СШ «Аллигатор» в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий отделений по видам спорта СШ «Аллигатор»;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля, осуществляется в соответствии с графиком СШ «Аллигатор».

18. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками (указывается с учетом подпункта 13.2 ФССП)

Таблица № 18

Должность	Количество чел.
Директор	1
Заместитель директора по методической работе	1
Заместитель директора по спортивной работе	1
Начальник методического отдела	1
Инструктор-методист	2
Тренер-преподаватель по бадминтону	2
Врач по спортивной медицине	1
Фельдшер	1
Медицинская сестра	6

⁶ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «бадминтон», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации (указывается с учетом подпункта 13.1 ФССП)

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 «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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации обеспечивается повышением квалификации не реже 1 раза в 3 года (ст. 47 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»).

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет

1. Министерство спорта Российской Федерации (minsport.gov.ru)
2. Государственное регулирование в сфере спорта – Министерство спорта Российской Федерации (minsport.gov.ru)
3. Единая всероссийская спортивная классификация 2023-2025 г.г. (minsport.gov.ru)
4. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendaruyu-p/>
5. «Консультант Плюс» - законодательство РФ: кодексы, законы, указы, постановления Правительства Российской Федерации, нормативные акты

(consultant.ru)

6. Национальная федерация бадминтона России
7. Новости спорта, Спортивная аналитика, Видео (sportbox.ru)
8. Газета «Советский Спорт» - <http://www.sovsport.ru>
9. Чемпионат.ру - <http://www.championat.ru>
- 10.Sports.ru - <http://sports.ru>
11. On-line-курс «Антидопинг». [Электронный ресурс]. URL: <https://rusada.ru/education/online-training/>

Литература

1. Галицкий А. Азбука бадминтона: учебное пособие – М.: ФиС, 1987.
2. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители: Барчукова Г.В., Ивашин А.А. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2021.
3. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» (тренировочный этап). Методическое пособие. Авторы-составители: Барчукова Г.В., Ивашин А.А. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2021. – 170 с.

Мобильные приложения

Мой спорт. Тренер.

Мой спорт. Спортсмен

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «бадминтон»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		10-20		8-16		2-4
1.	Общая физическая подготовка	74-100	94-125	104-146	146-187	139-175
2.	Специальная физическая подготовка	38-50	50-67	104-146	146-187	161-212
3.	Техническая подготовка	90-119	119-158	178-247	218-282	312-337
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18-25	25-33	62-86	87-112	120-137
5.	Инструкторская и судейская практика	10-12	12-17	52-73	87-112	180-212
6.	Участие в спортивных соревнованиях	0	6-8	10-15	30-37	84-125
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4-6	6-8	10-15	14-19	44-50
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика (УТ, ССМ)	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; <p>Семинары по темам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные термины в избранном виде спорта; - правила вида спорта; - судейство соревнований. 	<p>В течение года</p> <p>Январь Март Сентябрь</p>
1.2.	Инструкторская практика (УТ, ССМ)	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; <p>Беседы по темам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила поведения в общественных местах; - соблюдение техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. 	<p>В течение года</p> <p>1 раз в квартал</p>
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни (УТ, ССМ)	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по 	<p>В течение года</p>

		<p>формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта</p> <ul style="list-style-type: none"> -к Международному Олимпийскому дню -к Международному дню бадминтона - к Дню физкультурника 	<p>Июнь Июль Август</p>
2.2.	<p>Режим питания и отдыха (УТ, ССМ)</p>	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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); <p>Беседы с обучающимися на темы :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Условия для поддержания стабильного здоровья обучающихся; - режим, гигиена, спорт; - питание спортсмена; - сохранение и укрепление здоровья; - формирование культуры здорового человека; - о вреде и влиянии курения, алкоголя, наркомании на здоровье человека. 	<p>В течение года</p> <p>1 раз в квартал</p>
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	<p>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)</p>	<p>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</p> <p>Беседы на темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание патриотических качеств; - долг, честь и достоинство; - государственная символика РФ; - гимн Российской Федерации. 	<p>В течение года</p> <p>1 раз в квартал</p>

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) (УТ, ССМ)	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; - просмотр международных и всероссийских соревнований по телевидению, в интернет-ресурсах.	В течение года Февраль Июнь Август Весь период
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) (УТ, ССМ)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - организация и проведение Дня открытых дверей.	В течение года Октябрь
4.2.	Работа с родителями (законными представителями) и обучающимися		
5.	Организация и проведение мероприятий, направленных на установление контакта с обучающимися и их родителями (УТ, ССМ)	- проведение родительских собраний; - индивидуальные беседы; - совместные мероприятия с обучающимися и их семьями. - осуществление контроля за успеваемостью обучающихся в общеобразовательных школах.	2 раза в год В течение года

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта». Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.

этап (этап спортивной специализации)	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (часы, минуты)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	2/3,5 час		
	История возникновения вида спорта и его развитие	10/20	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	10/20	февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	10/20	март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	10/20	апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	15/20	май-август	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	15/30	сентябрь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	30	октябрь	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	10/20	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	10/30	декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	10/15 час		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	60/90	январь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	60/90	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	60/90	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	60/120	апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	60/90	май-август	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	90/120	сентябрь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	60/90	октябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/90	ноябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	90/120	декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	18 час		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	120	январь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	120	февраль-март	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	апрель-май	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	120	июнь-август	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	сентябрь-ноябрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
--	--	-----	---------	---

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

Таблица 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Волан для бадминтона (перьевой)	штук	960
2.	Волан для бадминтона (пластиковый)	штук	240
3.	Обмотка для ракеток	штук	50
4.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
5.	Станок для натяжки ракеток	штук	1
6.	Струна для натяжки ракеток	комплект	30
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	7
8.	Перекладина гимнастическая	штук	1
9.	Ракетка для бадминтона	штук	10
10.	Сетка для бадминтона	комплект	2
11.	Скамейка гимнастическая	штук	3
12.	Стенка гимнастическая	штук	3
13.	Стойки для бадминтона	комплект	2
14.	Барьер легкоатлетический	штук	8
15.	Барьер низкий	штук	8
16.	Координационная лесенка для бега	штук	5
17.	Мат гимнастический	комплект	4
18.	Перекладина гимнастическая	штук	1
19.	Скамейка гимнастическая	штук	3
20.	Стенка гимнастическая	штук	3
21.	Степ-платформа	штук	5
22.	Утяжелители для ног	комплект	10
23.	Фишка (конус)	штук	30
24.	Эспандер ленточный	штук	10
25.	Эспандер трубчатый с резиновыми ручками	штук	5

Таблица 2

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

Обеспечение спортивной экипировкой

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

