

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ И СПОРТА
АДМИНИСТРАЦИИ г. САРОВ

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Молодежный центр» города Сарова
(Молодежный центр)

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
№ 5 от 17.06.2026г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор Молодежного центра
/Березкина В.В.

Приказ № 63.01-17/242 от 17.07.2026г

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

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: с 8 лет
Срок реализации: бессрочная

Разработчик(и):
Точилина Е.М., тренер-преподаватель
Шашанова И.Н., методист

г. Саров
2026

Оглавление

1.	Общие положения	3
1.1.	Название программы	3
1.2.	Нормативно-правовая основа	3
1.3.	Цели программы	3
1.4.	Задачи программы	4
2.	Характеристика программы	4
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы, количество лиц в группах	4
2.2.	Объем программы	5
2.3.	Виды (формы) обучения программы	5
2.3.1.	Учебно-тренировочные занятия	5
2.3.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	6
2.3.3.	Спортивные соревнования	7
2.3.4.	Иные виды (формы) обучения	8
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	8
2.5.	Календарный план воспитательной работы	10
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
2.7.	План инструкторской и судейской практики	13
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств	13
3.	Система контроля	19
3.1.	Виды контроля	19
3.2.	Формы аттестации	19
3.3.	Требования к результатам прохождения программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	20
3.4.	Оценка результатов освоения программы	22
3.5.	Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся	22
3.6.	Организация участия в соревнованиях	22
3.7.	Формы аттестации по программе	22
3.8.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	22
4.	Рабочая программа для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки (программный материал и учебно-тематический план)	25
5.	Условия реализации программы	30
6.	Список литературы	36

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Наименование программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Бадминтон» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке 4-х официальных спортивных дисциплин:

- одиночный разряд;
- парный разряд;
- смешанный парный разряд;
- командные соревнования.

Программа разработана с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон», утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 26 сентября 2025 г. № 770 (далее - ФССП) и приказа Министерства спорта России от 15 декабря 2023г. № 1009 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон».

Программу реализует Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Молодежный центр» города Сарова (далее – Молодежный центр).

1.2. Нормативно-правовая основа

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 26.09.2025 № 770 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "бадминтон"» (зарегистрирован в Минюсте России 01.11.2025, регистрационный № 84063);
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19.05.2026 № 484н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован в Минюсте России 01.06.2026, регистрационный № 86818);
- Устав Молодежного центра;
- Локальные нормативные акты Молодежного центра.

1.3. Цели программы

Основной 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.

Иные цели:

1. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.
2. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.
3. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

4. Выявление и поддержка талантливых детей и молодёжи, подготовка спортивного резерва для сборных команд субъектов Российской Федерации и сборных команд Российской Федерации по виду спорта «бадминтон».
5. Подготовка обучающихся к освоению программ спортивной подготовки на более высоких этапах.

1.4. Задачи программы

Обучающие:

- Сформировать систему знаний, умений и навыков в виде спорта «бадминтон»;
- Освоить технику и тактику игры в бадминтон;
- Овладеть специальными физическими качествами, необходимыми для успешной соревновательной деятельности.

Развивающие:

- Развить физические качества (быстроту, выносливость, координационные способности, скоростно-силовые качества);
- Развить психологические качества: волевые, эмоциональную устойчивость, концентрацию внимания;
- Сформировать навыки соревновательной деятельности.

Воспитательные:

- Воспитать дисциплину, ответственность, трудолюбие;
- Сформировать навыки работы в команде (для парных и командных разрядов);
- Сформировать активную жизненную позицию, здоровый образ жизни.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

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

(Источник: Приложение № 1 к ФССП №770 от 26.09.2025)

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

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

2.2. Объем программы

Объем Программы рассчитывается в часах на 52 недели в год.

(Источник: Приложение № 2 к ФССП №770 от 26.09.2025)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	10 - 14	14 - 18	20 - 24	24 - 32
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	520-728	728 - 936	1040 - 1248	1248 - 1664

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

- на этапе начальной подготовки – 2-х часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 4-х часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8-ми часов.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы

При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- смешанные (групповые и индивидуальные) занятия.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

(Источник: Приложение № 3 к ФССП №770 от 26.09.2025)

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории "Сириус"	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической	-	14	18	18

	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		

2.3.3. Спортивные соревнования

- контрольные соревнования;
- отборочные соревнования;
- основные соревнования (муниципальные, региональные, всероссийские, международные).

Объемы соревновательной деятельности

(Источник: Приложение № 4 к ФССП №770 от 26.09.2025)

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Молодежный центр, реализующий Программу спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании:

- утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;
- календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации;
- календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории "Сириус";
- календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

2.3.4. Иные виды (формы) обучения:

- самостоятельная подготовка (выполнение индивидуальных заданий);
- теоретические занятия (лекции, беседы, семинары);
- просмотр и анализ видеоматериалов соревнований и тренировок;
- мастер-классы с приглашёнными специалистами.

Примечание: При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет **не более 20% от общего количества часов**, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (в процентах от общего объёма):

(Источник: Приложение № 5 к ФССП №770 от 26.09.2025)

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	32 - 37	28 - 37	18 - 24	14 - 20	16 - 22	16 - 22
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14 - 18	16 - 20	17 - 21	20 - 28	16 - 20	16 - 22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	3 - 6	5 - 8	16 - 23	16 - 23

4.	Техническая подготовка (%)	26 - 34	31 - 38	32 - 42	32 - 42	23 - 37	21 - 28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8 - 12	8 - 12	10 - 14	12 - 17	16 - 22	16 - 22
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1 - 2	2 - 4	4 - 6	3 - 5	3 - 5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	4 - 6	4 - 8

Годовой учебно-тренировочный план программы (в часах):

Разрабатывается с учетом *Приложений № 2 и №5 к ФССП №770 от 26.09.2025.*

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		НП		УТ (спорт. специализация)		ССМ	ВСМ
		До года	Свыше года	До 3-х лет	Свыше 3-х лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1.	ОФП	100-112	110-150	120-156	156-160	170-200	200-280
2.	СФП	40-56	56-62	80-130	130-210	170-200	200-280
3.	Участие в спортивных соревнованиях	---	---	20-30	30-36	170-200	200-280
4.	Техническая подготовка	68-100	100-140	190-280	280-340	270-318	318-380
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	22-36	36-46	70-80	80-120	170-200	200-280
6.	Инструкторская и судейская практика	---	2-8	20-26	26-40	44-60	60-84
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4-8	8-10	20-26	26-30	46-70	70-80
ИТОГО часов /год		234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

Примечание: НП — этап начальной подготовки; УТ — учебно-тренировочный этап; ССМ — этап совершенствования спортивного мастерства; ВСМ — этап высшего спортивного мастерства.

2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима	В течение года

		(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).	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях).	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления обучающихся		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
5.	Экологическое и трудовое воспитание обучающихся		
5.1.	Городские акции «Осенняя неделя добра» «Весенняя неделя добра»	Участие в экологических субботниках	сентябрь-октябрь, апрель-май

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

№	Мероприятие	Форма проведения	Сроки	Ответственные
На всех этапах спортивной подготовки				
1	Изучение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями	Лекции, беседы	Ежегодно	Тренер-преподаватель
2	Изучение Перечня запрещённых субстанций и методов, последствиях их применения (актуальная версия WADA)	Информационные занятия, раздача памяток	Не реже 1 раза в год	Тренер-преподаватель
3	Информирование о порядке проведения допинг-контроля	Семинары, показ видеоматериалов	1 раз в год	Тренер-преподаватель
4	Формирование личной ответственности спортсмена	Индивидуальные беседы	Постоянно	Тренер-преподаватель
5	Взаимодействие с антидопинговыми организациями	Участие в акциях и программах РУСАДА	В течение года	Администрация учреждения
5.1	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Ссылка на онлайн-курсы РУСАДА: https:// course.rusada.ru/	1 раз в год	Администрация учреждения
6	Проверка знаний антидопинговых правил	Тестирование, опросы	1 раз в полугодие	Тренер-преподаватель

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Планы инструкторской и судейской практики разрабатываются по этапам спортивной подготовки.

Этап спортивной подготовки	Инструкторская практика	Судейская практика
1. Этап начальной подготовки	Помощь в организации и проведении разминки, выполнение отдельных упражнений с младшими группами	Ознакомление с правилами соревнований, помощник судьи на линии
2. Учебно-тренировочный этап	Проведение отдельных частей тренировочного занятия под контролем тренера	Судейство соревнований в младших возрастных группах (в качестве судьи на линии или секундометриста)
3. Этап совершенствования спортивного мастерства	Самостоятельное проведение тренировочных занятий с группами начальной подготовки	Судейство соревнований муниципального и регионального уровня (в качестве судьи-секретаря, главного судьи на площадке)
4. Этап высшего спортивного мастерства	Проведение тренировочных занятий, разработка тренировочных планов для младших групп	Судейство соревнований всероссийского уровня (при наличии соответствующей квалификационной категории)

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

I. Программы медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом, включая углубленные медицинские обследования спортсменов

(Источник: Приложение № 1 к приказу Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19 мая 2026 г. № 484н)

Категория контингента	Кратность проведения	Врачи-специалисты	Лабораторные и функциональные исследования и иные мероприятия
обучающиеся на этапе	ежегодно	Врач общей практики (семейный врач) или врач-	Определение группы здоровья по результатам профилактического

начальной подготовки		терапевт участковый (врач-терапевт) или врач-педиатр (врач-педиатр участковый) (по возрасту) в случае установления первой или второй группы здоровья, либо основной медицинской группы для занятий физической культурой.	медицинского осмотра или диспансеризации. Выдача заключения о принадлежности к группе здоровья или медицинского заключения о допуске к участию в физкультурных мероприятиях, в том числе для получения физкультурно-оздоровительных услуг
		Врач по спортивной медицине(в случае установления врачом общей практики (семейным врачом) или врачом-терапевтом участковым (врачом-терапевтом) или врачом-педиатром (врачом-педиатром участковым) первой или второй группы здоровья, либо основной медицинской группы для занятий физической культурой.	Антропометрия Скрининг на наличие сердечнососудистых заболеваний, оценка наследственных факторов риска (опросники и протоколы) Электрокардиография (с нагрузкой) Эхокардиографическое исследование (далее - ЭхоКГ) (по медицинским показаниям) Стресс-ЭхоКГ (под нагрузкой) по медицинским показаниям Оценка реакции организма на физическую нагрузку с целью выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений Определение допуска к занятиям. Дополнительное проведение нагрузочного тестирования с целью выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений для допуска лиц к спортивным мероприятиям, включенных в единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, федеральной территории "Сириус", муниципальных образований, программа которых включает виды спорта с повышенными нагрузками и соответствующие риски для здоровья (согласно раздела II, графы "начальный этап спортивной подготовки" настоящего приложения)
проходящие спортивную подготовку (учебно-тренировочный этап (этап	ежегодно	Врач общей практики (семейный врач) или врач-терапевт участковый (врач-терапевт) или врач-педиатр (врач-педиатр участковый) (по возрасту)	Клинический анализ крови Биохимический анализ крови: кортизол, тестостерон общий, аланинаминотрансферазу (АЛТ), аспартатаминотрансферазу (АСТ),

спортивной специализации), включая спортсменов спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации, лица, обучающиеся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки		Врач-травматолог-ортопед Врач-хирург (врач-детский хирург) (по возрасту) Врач-невролог Врач-оториноларинголог Врач-офтальмолог Врач-кардиолог (врач-детский кардиолог) (по возрасту) Врач-акушер-гинеколог (по показаниям) Врач-уролог (врач-детский уролог-андролог) (по показаниям) (по возрасту) Врач-дерматовенеролог (по показаниям) Врач-стоматолог (врач-стоматолог детский)(по показаниям) (по возрасту) Врач по спортивной медицине	щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу (КФК), лактатдегидрогеназа (ЛДГ), глюкозу, холестерин, триглицериды, билирубин общий, билирубин прямой, мочевины, мочевиная кислота, креатинин, общий белок; фосфор, натрий, кальций, калий, железо, ферритин (по показаниям), витамин Д в крови (по показаниям) Клинический анализ мочи Антропометрия Скрининг на наличие сердечнососудистых заболеваний (опросники и протоколы) ЭКГ, ЭхоКГ Стресс-ЭхоКГ (под нагрузкой) (по показаниям) Холтеровское мониторирование (по показаниям) Спирография Флюорография или рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год) Ультразвуковое исследование (далее - УЗИ) (1 раз в 2 года, по показаниям): органов брюшной полости, почек, малого таза (мочевой пузырь, простата, матка, яичники), щитовидной железы. КТ/МРТ (по показаниям) Нагрузочное тестирование в соответствии с разделом II настоящего приложения, с целью: а) выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений; б) оценки физической работоспособности
обучающиеся на этапе совершенствования спортивного мастерства в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	Каждые 6 месяцев	Врач общей практики (семейный врач) или врач-терапевт участковый (врач-терапевт) или врач-педиатр (врач-педиатр участковый) (по возрасту) Врач-травматолог-ортопед Врач-хирург (врач-детский хирург) (по возрасту) Врач-невролог Врач-оториноларинголог	Клинический анализ крови Биохимический анализ крови: кортизол, тестостерон общий пролактин, трийодтиронин Т3 свободный, тироксин Т4 свободный, тиреотропный гормон (ТТГ); аланинаминотрансферазу (АЛТ), аспартатаминотрансферазу (АСТ), щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу (КФК), лактатдегидрогеназа (ЛДГ), глюкозу, холестерин, триглицериды, билирубин общий, билирубин прямой, мочевины, мочевиная кислота, креатинин, общий белок, фосфор, натрий, кальций, калий, железо), ферритин (по показаниям),

		Врач-офтальмолог Врач-кардиолог (врач-детский кардиолог) (по возрасту) Врач-акушер-гинеколог (по показаниям) Врач-уролог (врач-детский уролог-андролог) (по показаниям) (по возрасту) Врач-дерматовенеролог (по показаниям) Врач-стоматолог (врач-стоматолог детский)(по показаниям) (по возрасту) Медицинский психолог/врач-психотерапевт Врач по спортивной медицине	витамин Д в крови (по показаниям) Исследование крови на ВИЧ, сифилис, вирусные гепатиты В и С Клинический анализ мочи Антропометрия Скрининг на наличие сердечно-сосудистых заболеваний (опросники и протоколы) ЭКГ, ЭхоКГ Холтеровское мониторирование (по показаниям) Стресс-ЭхоКГ (под нагрузкой) по медицинским показаниям Спирография Флюорография или рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год) КТ/МРТ (по показаниям). УЗИ (каждый год, при наличии показаний - согласно клиническим рекомендациям): органов брюшной полости, почек, малого таза (мочевой пузырь, простата, матка, яичники), щитовидной железы Нагрузочное тестирование с использованием эргометрии с субмаксимальной или максимальной (до отказа от работы) нагрузками с проведением ЭКГ, газоанализа, с целью: а) выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений; б) оценки физической работоспособности Генетический анализ наследственных факторов риска (по показаниям) Дополнительные консультации врачей-специалистов (по показаниям)
обучающиеся на этапе высшего спортивного мастерства в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	каждые 6 месяцев	Врач общей практики (семейный врач) или врач-терапевт участковый (врач-терапевт) или врач-педиатр (врач-педиатр участковый) (по возрасту) Врач-травматолог-ортопед Врач-хирург (врач-детский хирург) (по возрасту) Врач-невролог	Клинический анализ крови Биохимический анализ крови (включая, но не ограничиваясь: кортизол, тестостерон общий, пролактин, трийодтиронин Т3 свободный, тироксин Т4 свободный, тиреотропный гормон (ТТГ), аланинаминотрансферазу (АЛТ), аспартатаминотрансферазу (АСТ), щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу (КФК), сердечная креатинфосфокиназа (МВ-КФК), глюкозу, холестерин, триглицериды, билирубин общий,

		Врач-оториноларинголог Врач-офтальмолог Врач-кардиолог (врач-детский кардиолог) (по возрасту) Врач-акушер-гинеколог (по показаниям) Врач-уролог (врач-детский уролог-андролог) (по показаниям) (по возрасту) Врач-дерматовенеролог (по показаниям) Врач-стоматолог (врач-стоматолог детский) (по показаниям) (по возрасту) Медицинский психолог/врач-психотерапевт Врач по спортивной медицине	билирубин прямой, мочеви́на, мочева́я кислота, креатинин, общий белок, фосфор, натрий, кальций, калий, железо) витамин Д в крови (по показаниям) Исследование крови на ВИЧ, сифилис, вирусные гепатиты В и С Клинический анализ мочи Антропометрия Скрининг на наличие сердечнососудистых заболеваний (опросники и протоколы) ЭКГ (в покое в 12 отведениях) ЭхоКГ Холтеровское мониторирование (по показаниям) Стресс-ЭхоКГ (под нагрузкой) (по показаниям) Спирография Флюорография или рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год) КТ/МРТ (по показаниям) УЗИ (каждый год, при наличии показаний - согласно клиническим рекомендациям): органов брюшной полости, почек, малого таза (мочевой пузырь, простата, матка, яичники), щитовидной железы Нагрузочное тестирование с использованием эргометрии с субмаксимальной или максимальной (до отказа от работы) нагрузками с проведением ЭКГ, газоанализа в соответствии с методическими рекомендациями, сообразно с видом спорта, характером и амплитудой выполняемой спортсменом работы, с целью: а) выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений; б) оценки физической работоспособности Генетический анализ наследственных факторов риска (по показаниям) Дополнительные консультации врачей специалистов (по показаниям)
--	--	---	---

II. Программы нагрузочного тестирования, проводимого спортсменам в рамках углубленного медицинского осмотра (УМО), а также дополнительно проводимого для допуска лиц с установленной первой или второй группой здоровья к некоторым видам спорта, программа которых включает повышенные нагрузки и соответствующие риски для здоровья

(Источник: Приложение № 1 к приказу Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19 мая 2026 г. № 484 н)

Нагрузочное тестирование	Эргометрия с газоанализом	PWC 170 под контролем ЭКГ		
Вид спорта	Этапы подготовки			
	этап высшего спортивного мастерства	учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
Бадминтон	+	+	+	дети до 15 лет с весом более 50 кг

III. Дополнительные медицинские мероприятия и применение восстановительных средств

Медицинские мероприятия и применение восстановительных средств	Этапы спортивной подготовки			
	Этап НП	УТ (этап спортивн. специализации)	Этап ССМ	Этап ВСМ
Внеочередные медицинские осмотры. Они обязательны перед участием в соревнованиях, а также после перенесенных заболеваний или травм.	по необходимости	по необходимости	по необходимости	по необходимости
Углубленное медицинское обследование (УМО)	---	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
Диспансеризация (всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма)	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год
Восстановительные средства (педагогические и психологические)	в течение года	в течение года	в течение года	в течение года
Восстановительные мероприятия после интенсивных нагрузок	-	в течение года	в течение года	в течение года

(массаж, физиотерапия, плавание, сауна)				
Психологическое восстановление. Психорегулирующие тренировки, аутогенная тренировка	по мере необходимости	по мере необходимости	по мере необходимости	по мере необходимости
Медико-биологические средства (общий режим занятий, рекомендации по организации отдыха).	в течение года	в течение года	в течение года	в течение года
Врачебно-педагогические наблюдения и контроль за функциональным состоянием обучающихся.	ежемесячно	ежемесячно	ежемесячно	ежемесячно

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Виды контроля:

Вид контроля	Периодичность	Форма	Критерии
Входная диагностика	Начало обучения	Сдача контрольных нормативов, беседа	Определение уровня подготовки
Текущий контроль	Каждое занятие	Наблюдение, анализ выполнения упражнений	Качество выполнения, прогресс
Промежуточный контроль	По окончании полугодия	Сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях	Выполнение нормативов, спортивные результаты
Итоговый контроль	В конце учебного года	Сдача контрольных нормативов, выполнение спортивных разрядов	Выполнение всех требований этапа

3.2. Формы аттестации

- Сдача контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки.
- Участие в спортивных соревнованиях (контрольных, отборочных, основных).
- Выполнение спортивных разрядов (юношеские, спортивные разряды, КМС, МС).
- Тестирование теоретических знаний.

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

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (обучающемуся), необходимо выполнить следующие требования:

3.3.1. 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 тренировочный этап (этап спортивной специализации).

3.3.2. 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;

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

3.3.3. 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;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.3.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования и

условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

3.4. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

3.5. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся включают:

1. **Соответствие возраста**, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «бадминтон».
2. **Наличие медицинского заключения** о допуске к участию в спортивных соревнованиях.
3. **Соблюдение общероссийских антидопинговых правил** и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

3.6. Организация участия в соревнованиях

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

3.7. Формы аттестации по программе:

- текущий контроль (наблюдение, педагогический анализ);
- промежуточная аттестация (выполнение контрольных нормативов, тестирование теоретических знаний) — 1 раз в полугодие;
- итоговая аттестация (по окончании этапа спортивной подготовки) — сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

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

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки указываются в соответствии с *Приложениями № 6–9 к ФССП № 770 от 26.09.2025:*

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

(Источник: Приложение № 6 к ФССП № 770 от 26.09.2025)

N 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		-	
			3,1	3,4	-	-
2.3.	Челночный бег 6 х 5 м	с	не более		не более	
			-	-	15,6	15,8
2.4.	Прыжки через скакалку (за 30 с)	количество раз	не менее		-	
			40	35	-	-
2.5.	Прыжки через скакалку (за 45 с)	количество раз	не менее		не менее	
			-	-	75	65

3.8.2. 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»

(Источник: Приложение № 7 к ФССП № 770 от 26.09.2025)

N 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	
			142	132
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 6 х 5 м	с	не более	
			15,6	15,8
2.2.	Поднимание туловища из	количество раз	не менее	

	положения лежа на спине (за 1 мин)		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 года)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй, третий годы)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

3.8.3. 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»

(Источник: Приложение № 8 к ФССП №770 от 26.09.2025)

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			29	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 6 х 5 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"			

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

(Источник: Приложение № 9 к ФССП №770 от 26.09.2025)

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 5 x 6 м	с	не более	
			13,0	13,1
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	34
2.3.	Прыжки на скакалке (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			125	115
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по виду спорта «бадминтон»

4.1.1. Этап начальной подготовки (1–2 года)

Цели Программы на этапе начальной подготовки направлены на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "бадминтон";
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "бадминтон";
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

Теоретическая подготовка:

- История возникновения и развития бадминтона.

- Правила игры в бадминтон.
- Основы техники безопасности на занятиях.
- Гигиена и режим дня спортсмена.
- Общие понятия о физической культуре и спорте.

Общая физическая подготовка (ОФП):

- Развитие быстроты (бег 30 м, челночный бег, эстафеты).
- Развитие выносливости (кроссовая подготовка, подвижные игры).
- Развитие силы (отжимания, подтягивания, упражнения с набивными мячами).
- Развитие гибкости (наклоны, выпады, упражнения на растяжку).
- Развитие координационных способностей (прыжки через скакалку, упражнения на равновесие).

Специальная физическая подготовка (СФП):

- Метание волана на точность и дальность.
- Бег на 10 м с высокого старта.
- Челночный бег 6×5 м.
- Прыжки через скакалку (за 30 с, за 45 с).
- Упражнения с ракеткой (жонглирование воланом).

Техническая подготовка:

- Способы держания ракетки (хват).
- Стойки бадминтониста.
- Перемещения по площадке.
- Удары: открытой и закрытой стороной ракетки (сверху, снизу).
- Подачи: короткая, высокая.
- Основные удары: смеш, драйв, срезка, подставка.

Тактическая подготовка:

- Тактика одиночной игры.
- Тактика парной игры (введение).
- Простейшие тактические комбинации.

Психологическая подготовка:

- Воспитание волевых качеств.
- Формирование соревновательной мотивации.
- Развитие концентрации внимания.

4.1.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)*(до 3 лет и свыше 3 лет)*

Цели Программы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) направлены на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "бадминтон";
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "бадминтон";
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Теоретическая подготовка:

- Углубленное изучение правил соревнований.
- Основы спортивной тренировки.
- Психологическая подготовка спортсмена.
- Правила судейства.
- Антидопинговые правила.

Общая физическая подготовка (ОФП):

- Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, координационных).
- Специализированные упражнения для развития быстроты реакции.
- Упражнения для развития силовой выносливости.
- Кроссовая подготовка, плавание.

Специальная физическая подготовка (СФП):

- Специальные беговые упражнения с изменением направления.
- Прыжковые упражнения с воланом.
- Имитационные упражнения с ракеткой.
- Упражнения на развитие скоростной выносливости.

- Челночный бег 6×5 м.
- Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин).
- Прыжки через скакалку (за 45 с).

Техническая подготовка:

- Совершенствование всех видов подач.
- Удары из различных положений.
- Защитные и атакующие удары.
- Игра у сетки.
- Техника перемещений по площадке.
- Специализированные технические элементы (финты, обманные движения).

Тактическая подготовка:

- Индивидуальная тактика.
- Парная тактика.
- Тактика против различных соперников.
- Тактические комбинации в игре.
- Анализ и разбор игр.

Психологическая подготовка:

- Управление эмоциональным состоянием.
- Навыки саморегуляции.
- Психологическая устойчивость в соревнованиях.
- Развитие тактического мышления.

Инструкторская и судейская практика:

- Помощь в проведении занятий с младшими группами.
- Участие в судействе внутриклубных соревнований.

4.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

Цели Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства направлены на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

Теоретическая подготовка:

- Современные тенденции развития бадминтона.
- Методика самостоятельной подготовки.
- Правила международных соревнований.
- Восстановительные средства и методы.

Общая и специальная физическая подготовка:

- Достижение высокого уровня физической подготовленности.
- Специализированные тренировочные программы.
- Развитие взрывной силы и быстроты реакции.
- Совершенствование специальной выносливости.

Техническая подготовка:

- Доведение технических навыков до автоматизма.
- Освоение сложных технических элементов.
- Вариативность технических действий.

Тактическая подготовка:

- Глубокий анализ игры.
- Разработка индивидуальных тактических схем.
- Тактика в ответственных соревнованиях.

Психологическая подготовка:

- Формирование психологической устойчивости к стрессовым ситуациям.
- Развитие лидерских качеств.
- Управление предсоревновательным состоянием.

4.1.4. Этап высшего спортивного мастерства

Цели Программы на этапе высшего спортивного мастерства направлены на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "бадминтон";

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

Теоретическая подготовка:

- Углубленное изучение теории и методики спортивной тренировки.
- Спортивная медицина и восстановление.
- Современные подходы к планированию тренировочного процесса.

Физическая подготовка:

- Индивидуализация тренировочных нагрузок.
- Достижение пиковой физической формы.
- Поддержание высокого уровня физической подготовленности.

Технико-тактическая подготовка:

- Совершенствование коронных технических элементов.
- Адаптация техники к различным условиям игры.
- Тактическая гибкость и вариативность.
- Подготовка к участию в соревнованиях различного уровня.

Психологическая подготовка:

- Формирование чемпионского мышления.
- Развитие психологической надежности.
- Управление соревновательным стрессом.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1. Материально-технические условия реализации программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие игрового зала для спортивных дисциплин: «бадминтон»;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта

(оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 19.05.2026 № 484н «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 01.06.2026, регистрационный № 86818));

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (см. таблицу №1 и №2);
- обеспечение спортивной экипировкой (см. таблицу №3);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

5.1.1. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение N 10 к ФССП), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем.

Таблица N 1

(Источник: Приложение № 10 к ФССП №770 от 26.09.2025)

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Барьер низкий	штук	на тренировочный спортивный зал	8
2.	Волан для бадминтона (перьевой)	штук	на тренировочный спортивный зал	960
3.	Волан для бадминтона (пластиковый)	комплект	на тренировочный спортивный зал	320
4.	Координационная лесенка	штук	на тренировочный	4

	для бега		спортивный зал	
5.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	2
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	5
7.	Обмотка для ракеток	штук	на тренера-преподавателя для этапа начальной подготовки	50
8.	Ракетка для бадминтона	штук	на тренера-преподавателя для этапа начальной подготовки	10
9.	Сетка для бадминтона	штук	на тренировочный спортивный зал	4
10.	Станок для натяжки ракеток	штук	на тренировочный спортивный зал	1
11.	Стойки для бадминтона	комплект	на тренировочный спортивный зал	4
12.	Струна для натяжки ракеток	штук	на тренировочный спортивный зал	30
13.	Фишка (конус)	штук	на тренировочный спортивный зал	30
14.	Эспандер ленточный	штук	на тренировочный спортивный зал	10

Таблица N 2

(Источник: Приложение № 9 к ФССП №770 от 26.09.2025)

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (мес.)	количество	срок эксплуатации (мес.)	количество	срок эксплуатации (мес.)	количество	срок эксплуатации (мес.)
1.	Волан для бадминтона (перьевой)	штук	на обучающегося	-	-	32	1	40	1	48	1
2.	Обмотка для ракеток	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

3.	Ракетка для бадминтона	штук	на обучающегося	-	-	2	6	3	6	3	6
4.	Струна для натяжки ракеток	штук	на обучающегося	-	-	2	2	4	1	4	1

5.1.2. Обеспечение спортивной экипировкой

Обеспечение спортивной экипировкой, а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем.

Таблица № 3
(Источник: Приложение № 11 к ФССП №770 от 26.09.2025)

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Кроссовки для спортивного зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
3.	Фиксаторы для голеностопа	компл.ект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
4.	Фиксаторы коленных суставов	компл.ект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
5.	Фиксаторы локтевых суставов	компл.ект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
6.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
7.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
8.	Чехол на ракетку (сумка-чехол)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

5.2. Кадровые условия реализации программы:

- Укомплектованность Молодежного центра педагогическими, руководящими и иными работниками.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «бадминтон», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися). Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

5.2.1. Требования к квалификации тренеров-преподавателей и иных работников, участвующих в реализации программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203) с изменениями, внесенными [приказом Минтруда России от 30.08.2023 N686н](#) (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2023, регистрационный N 75229), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным [приказом Минтруда России от 27.04.2023 N 362н](#) (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный N 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным [приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н](#) (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), действует до 01.09.2028, 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 N 916н](#) (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки 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).

5.3. Информационно-методические условия реализации программы:

- Наличие учебно-методической литературы по виду спорта «бадминтон».
- Наличие видеоматериалов с записью тренировок и соревнований.
- Доступ к информационным ресурсам (базы данных, специализированные сайты, нормативные документы).
- Использование современных методов и технологий спортивной подготовки.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

6.1. Нормативные документы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // Собрание законодательства Российской Федерации. – 2007. – № 50. – Ст. 6242.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» // Собрание законодательства Российской Федерации. – 2012. – № 53. – Ст. 7598.
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 26.09.2025 № 770 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "бадминтон"» (зарегистрирован в Минюсте России 01.11.2025, регистрационный № 84063) // Официальный интернет-портал правовой информации. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru>.
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 № 880 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "бадминтон"» (утратил силу с 01.01.2026) // Официальный интернет-портал правовой информации. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru>.
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта "Тренер-преподаватель"» (зарегистрирован в Минюсте России 25.01.2021, регистрационный № 62203) // Официальный интернет-портал правовой информации. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru>.
6. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19.05.2026 № 484н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом...": [Зарегистрирован 01.06.2026 № 86818]. URL: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202606020034?index=2>

6.2. Основная учебно-методическая литература

7. Смирнов, Ю. Н. Бадминтон : учебник для вузов / Ю. Н. Смирнов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2012. – 248 с. – ISBN 978-5-9718-0492-5.
8. Барчукова, Г. В. Бадминтон : учебное пособие / Г. В. Барчукова, В. С. Брусованкин, Т. М. Мигалина. – М. : КноРус, 2024. – (Бакалавриат, Магистратура). – ISBN 978-5-406-11887-2.
9. Ильин, В. В. Индивидуальные спортивные игры: настольный теннис, бадминтон : учебное пособие / В. В. Ильин, А. А. Клименко, С. А. Печерский, Л. А. Дмитренко ; Министерство сельского хозяйства РФ, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина». – Краснодар : КубГАУ, 2024. – 208 с. – ISBN 978-5-907816-78-7.
10. Губа, В. П. Теория и методика обучения базовым видам спортивных игр в системе физического воспитания : учебное пособие / В. П. Губа, А. В. Родин, Л. В. Булыкина, М. В. Зайнетдинов. – М. : Советский спорт, 2023. – 289 с. – ISBN 978-5-00129-280-7.
11. Сираковская, Я. В. Бадминтон : учебно-методическое пособие / Я. В. Сираковская, А. В. Завьялов, О. В. Шкирева. – М. : Директ-Медиа, 2019. – 80 с. – ISBN 978-5-4499-0536-9.
12. Щербаков, А. В. Бадминтон. Спортивная игра : учебно-методическое пособие / А. В. Щербаков, Н. И. Щербакова. – М. : Советский спорт, 2010. – 156 с. : ил.
13. Бадминтон: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ / А.Н. Горячев; А.А. Ивашин; Московская городская федерация бадминтона. - М.: Советский спорт. 2010.-160 с.
14. Игра бадминтон / А.В. Щербаков., Н.И. Щербакова: учебно-методическое издание. - М.:ООО «Гражданский альянс», 2009.-121 с.

6.3. Дополнительная литература

15. Турманидзе В.Г. Методические и биологические основы развития силовых способностей бадминтонистов: учебное пособие/В.Г. Турманидзе, С.Н. Якименко, А.В. Турманидзе. - Омск: Издво Ом. гос. ун-та, 2011.-140 с.
16. Рыбаков Д.П. Штильман М.И. / Основы спортивного бадминтона. - М.: ФиС, 2010.
17. Спортивные игры в физическом воспитании и спорте. Материалы международной научно-практической конференции, 24-26 декабря 2009 г. / Под общей редакцией профессора, к.п.н. О.Е. Лихачева. к.п.н., доцента РГУФКСТ С.Г. Фомина - Смоленск, 2009.
18. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. / Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие. - М.: Академия, 2006.
19. Ю.И. Портных. / Спортивные и подвижные игры, - М, 2011.
20. В.М. Щукин. / Новые правила в бадминтоне и их влияние на модернизацию учебнотренировочного процесса. Н. Новгород: ННГАСУ, 2009.
21. Жбанков О.В. / «Специальная и физическая подготовка в бадминтоне» - М.: Изд-во МГТУ им Н.Э. Баумана, 2011.
22. Менхин Ю.В. / Физическое воспитание: теория, методика, практика. - М.: СпортАкадемПресс, 2009.
23. Игра "Бадминтон". - Москва: Гостехиздат, 2016. - 804 с.
24. Лифшиц, В. Бадминтон / В. Лифшиц, А. Галицкий. - М.: Физкультура и спорт, 2021. - 176 с.
25. Марков, О. Бадминтон / О. Марков. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 144 с.
26. Рассел, Джесси Бадминтон на летних Олимпийских играх 1996 / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2016. - 134 с.
27. Рассел, Джесси Бадминтон на летних Олимпийских играх 2004 — мужской одиночный разряд / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2018. - 878 с.
28. Рассел, Джесси Бадминтон на летних Олимпийских играх 2008 / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2015. - 182 с.
29. Рассел, Джесси Бадминтон на летних Олимпийских играх 2012 — парный разряд (женщины) / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2016. - 832 с.
30. Смирнов, Юрий Николаевич Бадминтон. Учебник для вузов. Гриф УМО вузов России / Смирнов Юрий Николаевич. - М.: Советский спорт, 2018. - 226 с.

6.3. Интернет-ресурсы

1. Национальная федерация бадминтона России : официальный сайт [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.nfbr.ru>.
2. Министерство спорта Российской Федерации : официальный сайт [Электронный ресурс]. – URL: <https://minsport.gov.ru>.
3. Федерация бадминтона России: [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.badm.ru/>
4. Европейская федерация бадминтона [Электронный ресурс]. – URL: <http://badmintoneurope.com>