



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1»**

«СОГЛАСОВАНО»

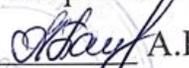
с педагогическим советом

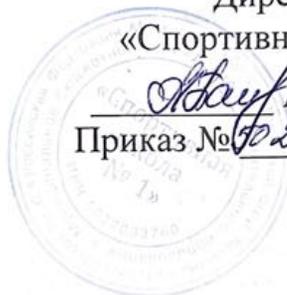
«29» декабря 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО

«Спортивная школа №1»


А.В.Пашутина
Приказ № 52 от 29.12.2023



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ»**

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями дисциплина - бадминтон», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28 ноября 2022г № 1082.

Городской округ Коломна

2023

Разработчики программы:

Директор МБУ ДО «Спортивная школа №1»	Пашутина Анна Васильевна
Заместитель директора	Тыщук Елена Викторовна
Начальник отдела по группе видов спорта	Кочеткова Наталья Васильевна
Инструктор по спорту	Климовская Татьяна Андреевна
Тренер- преподаватель	Кучеров Сергей Сергеевич
Инструктор-методист	Глухова Екатерина Николаевна
Инструктор-методист	Власов Сергей Николаевич

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями дисциплина - бадминтон» (далее – Программа) 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 «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями дисциплина - бадминтон», утвержденным приказом Минспорта России от 28 ноября 2022г № 1082 (далее – ФССП).

2. Целью дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями дисциплина - бадминтон» является укрепление здоровья, физическое совершенствование, достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки выявление и поддержка детей, проявивших способности в спорте и создание прочной основы для долгосрочного развития спортсмена, способного в дальнейшем полностью реализовать себя в избранной дисциплине вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями дисциплина - бадминтон».

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки: этап начальной подготовки (ЭНП), учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ (СС), этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) и этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			До года	Свыше года
Этап начальной подготовки	Не ограничивается	8	До года	6
			Свыше года	5
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Не ограничивается	9	До года	5
			Второй и третий годы	4

специализации)			Четвертый и последующие годы	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	Все периоды	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	Все периоды	1

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта;

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по соответствующему виду спорта. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

4. Объем Программы.

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	8-9	10-12	14-16	18-20	20-24
Общее количество часов в год	234-312	416-520	520-624	728-831	936-1040	1040-1248

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

учебно-тренировочные занятия с одним или несколькими обучающимися (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям, к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России, к другим всероссийским спортивным соревнованиям, к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке, восстановительные мероприятия, мероприятия для комплексного медицинского обследования, учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период, просмотрные учебно-тренировочные мероприятия;

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
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	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18

2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-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		

Персональный состав участников сборов в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым руководителем организации, осуществляющей спортивную подготовку.

спортивные соревнования – контрольные, отборочные и основные, на которые направляются обучающиеся и лица, осуществляющие спортивную подготовку, 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;

специальные учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке, восстановительные мероприятия, мероприятия для комплексного медицинского обследования, просмотровые учебно-тренировочные мероприятия.

Виды 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	2	5	6
Отборочные	-	-	5	7	7	7
Основные	-	-	1	2	3	4

Каждому спортсмену в зависимости от уровня спортивного мастерства, физической, технико-тактической и психологической подготовки, календаря соревнований, тренер-преподаватель самостоятельно определяет необходимое количество соревнований (определенного вида), необходимое для получения необходимых результатов соревновательной деятельности.

На этапе начальной подготовки соревновательная деятельность проводится в виде соревнований по общефизической подготовке, спортивных мероприятий, а также участия спортсменов в детско-юношеских областных турнирах и Первенства Московской области, возможно участие и во всероссийских соревнованиях по согласованию с педагогическим советом.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и может быть увеличен или уменьшен тренером-преподавателем для своей группы.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивать уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификацией.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и в

6. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

№ 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 3-х лет	Свыше 3-х лет		
1.	Общая физическая подготовка	28-37		16-24		12-16	10-14
2.	Специальная физическая подготовка	14-18		17-23		16-20	13-17
3.	Техническая подготовка	35-48		32-42		26-34	22-28
4.	Тактическая подготовка	8-11		10-15		12-16	13-17
5.	Психологическая подготовка	0-2		1-4		1-4	1-4

6.	Теоретическая подготовка	0-2	1-3	1-3	1-3
7.	Участие в спортивных соревнованиях	0-2	10-16	17-23	24-30
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	5-9	4-8	5-9

**Примерный план годового цикла подготовки обучающихся по виду спорта спорт
ЛИН (дисциплина – бадминтон)
этап начальной подготовки (до года) 4,5 ч.**

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	января	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	ВСЕГО
Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	7	6	6	6	6	6	6	73
Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
Тактическая подготовка	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	21
Психологическая подготовка			1								1		2
Теоретическая подготовка							1	1					2
Участие в спортивных соревнованиях			1					1					2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1			1						1		1	4
Всего	20	18	21	20	19	19	19	21	19	20	20	20	236

**Примерный план годовичного цикла подготовки обучающихся по виду спорту спорт
ЛИН (дисциплина – бадминтон)
этап начальной подготовки (до года) 6 ч.**

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	января	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	ВСЕГО
Общая физическая подготовка	9	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
Специальная физическая подготовка	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	47
Техническая подготовка	11	10	11	11	10	11	11	11	11	11	10	10	128
Тактическая подготовка	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	29
Психологическая подготовка				1			1				1		3
Теоретическая подготовка			1			1				1			3
Участие в спортивных соревнованиях			1					1					2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1			1			1	1			1	6
Всего	28	24	27	26	26	26	26	27	26	26	26	26	314

подготовка													
Специальная физическая подготовка	6	5	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	70
Техническая подготовка	16	16	16	15	16	15	16	16	16	16	15	16	189
Тактическая подготовка	4	2	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	42
Психологическая подготовка			1		1				1			1	4
Теоретическая подготовка	1					1	1	1			1		5
Участие в спортивных соревнованиях		1		1	1				1	1		1	6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1		1		1	1	1	1		1	1		8
Всего	40	36	40	38	40	38	40	40	38	40	38	40	468

**Примерный план годового цикла подготовки обучающихся по виду спорта спорт
ЛИН (дисциплина – бадминтон)
Учебно-тренировочный этап (до 3-х лет) 10 ч.**

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	января	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	ВСЕГО
Общая физическая подготовка	8	7	8	7	8	9	8	9	7	7	7	7	92
Специальная физическая подготовка	7	8	7	8	7	9	9	8	8	8	7	8	94
Техническая подготовка	14	14	14	14	14	15	15	14	14	14	13	14	169
Тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	6	5	5	5	5	6	62
Психологическая подготовка	1		1	1		1	1	1	1	1	1		9
Теоретическая подготовка	1	1	1		1	1	1	1	1		1	1	10
Участие в спортивных соревнованиях	6	5	6	6	5				6	6	6	6	52
Медицинские, медико-биологические,	2	2	2	3	2	4	4	4	2	3	2	2	32

восстановительные мероприятия, тестирование и контроль													
Всего	44	42	44	44	42	44	44	42	44	44	42	44	520

**Примерный план годовичного цикла подготовки обучающихся по виду спорту спорт
ЛИН (дисциплина – бадминтон)
Учебно-тренировочный этап (до 3-х лет) 12 ч.**

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	января	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	ВСЕГО
Общая физическая подготовка	8	8	8	8	9	10	10	10	8	8	9	8	104
Специальная физическая подготовка	10	8	9	9	9	10	10	10	9	9	9	10	112
Техническая подготовка	19	16	17	17	17	19	18	18	17	17	17	18	210
Тактическая подготовка	6	6	6	6	6	6	7	7	6	6	6	6	74
Психологическая подготовка	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Теоретическая подготовка			1	1		2	2	2	1	1	1	1	12
Участие в спортивных соревнованиях	7	7	8	7	7				7	7	7	7	64
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	2	3	38
Всего	54	48	52	52	52	52	52	52	52	52	52	54	624

**Примерный план годовичного цикла подготовки обучающихся по виду спорту спорт
ЛИН (дисциплина – бадминтон)
Учебно-тренировочный этап (свыше 3-х лет) 14 ч.**

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	января	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	ВСЕГО
Общая физическая подготовка	11	10	9	10	10	11	10	11	10	10	10	9	121
Специальная физическая подготовка	11	9	10	11	10	11	12	11	11	10	11	11	128
Техническая подготовка	21	20	21	19	20	22	22	22	20	20	20	20	247
Тактическая подготовка	8	6	7	8	6	8	7	7	77	7	6	7	84
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	14
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Участие в спортивных соревнованиях	8	8	8	9	8				8	9	8	8	74
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	3	3	4	6	6	6	4	4	3	3	48
Всего	64	58	60	62	60	60	60	60	62	62	60	60	728

**Примерный план годовичного цикла подготовки обучающихся по виду спорта спорт
ЛИН (дисциплина – бадминтон)**

Учебно-тренировочный этап (свыше 3-х лет) 16 ч.

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	января	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	ВСЕГО
Общая физическая подготовка	12	11	10	12	12	12	12	12	11	12	12	12	140
Специальная физическая подготовка	12	11	13	11	12	15	13	13	12	12	12	12	148
Техническая подготовка	23	23	23	23	23	24	23	24	23	23	23	23	278
Тактическая подготовка	8	7	8	8	8	9	10	9	9	8	8	8	100
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	2	2	3	1	1	1	1	16

**Примерный план годовичного цикла подготовки обучающихся по виду спорта спорт
ЛИН (дисциплина – бадминтон)
этап высшего спортивного мастерства (24 ч.)**

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	января	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	ВСЕГО
Общая физическая подготовка	9	8	9	8	8	13	13	13	8	9	8	9	185
Специальная физическая подготовка	10	10	10	11	11	17	17	17	11	10	11	10	145
Техническая подготовка	18	16	17	17	16	26	26	26	17	17	17	17	230
Тактическая подготовка	11	10	11	11	11	16	15	16	11	11	11	11	145
Психологическая подготовка	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	18
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	3	4	3	1	1	1	1	19
Участие в спортивных соревнованиях	27	27	28	27	28				28	28	28	28	249
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Всего	87	83	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	1040

7. 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	В течение года

		судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	
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 (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в	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 по виду спорта «спорт ЛИН»	В течение года

	современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «спорт ЛИН»	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

План реализуется в единстве учебно-тренировочной и воспитательной деятельности МБУ ДО «СШ №1» по основным направлениям воспитания:

- гражданское воспитание - формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры;
- патриотическое воспитание - воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности;
- духовно-нравственное воспитание - воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям;

- эстетическое воспитание - формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;
- физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия - развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;
- трудовое воспитание - воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентация на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности;
- экологическое воспитание - формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды;
- ценности научного познания - воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей.

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

Содержание мероприятия	Форма проведения	Этапы спортивной подготовки, на которых реализуется мероприятие	Сроки проведения
Ознакомление с антидопинговыми правилами	Лекции, видеоуроки	Все этапы	Февраль-март
Информирование обучающихся о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Все этапы	В течение года по плану тренера-преподавателя
Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	Лекции, видеоуроки	УТЭ (СС), ЭССМ, ВСМ	Март-апрель
Ознакомление с правами и обязанностями обучающихся	Лекции, беседы	УТЭ (СС), ЭССМ, ВСМ	Март-апрель
Повышение осведомлённости обучающихся об опасности допинга для здоровья	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Все этапы	В течение года по плану тренера-преподавателя
Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	УТЭ (СС), ЭССМ, ВСМ	Апрель-май
Участие в образовательных семинарах	Семинары	УТЭ (СС), ЭССМ, ВСМ	В течение года по плану тренера-преподавателя
Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы	Все этапы	Постоянно
Получение Сертификата об обладании базовыми знаниями	Дистанционный курс обучения	Все этапы	Обязательно всем на спортивный

антидопинговых правил «Антидопинг», для всех этапов спортивной подготовки			сезон
---	--	--	-------

Планы мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включает в себя основные антидопинговые мероприятия: информирование обучающихся путем прохождения обучения в РУСАДА и получения соответствующего сертификата, предотвращение использования запрещенных в спорте субстанций и методов, формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной борьбы будет неприемлем.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами:

- приказ Минспорта РФ от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;
- акт об антидопинговых правах спортсменов (принято исполнительным комитетом ВАДА 07.11.2019);
- Всемирный антидопинговый кодекс. Международный стандарт. Список запрещенных субстанций и методов. 2022 (Запрещенный список 2022);
- Всемирный антидопинговый кодекс. Международный стандарт по терапевтическому использованию.

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач МБУ ДО «СШ №1» является подготовка обучающихся к роли помощников тренера-преподавателя, инструкторов и их участие в организации и проведении массовых спортивных праздников и соревнований в качестве судьи. Эта работа ведется на добровольных началах и является почетным и ответственным делом.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения обучающимися навыков управления поведением соревнующихся и правильной оценки соревновательных ситуаций и выполненных действий. Это также имеет большое воспитательное значение – у обучающихся воспитывается потребность к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решению судей. Планы инструкторской и судейской практики утверждаются организацией, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «бадминтон» на основании представленных планов от тренеров-преподавателей.

План инструкторской и судейской практики

	Целевая группа	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственные
1	Группы НП	Беседы и теоретические занятия на темы: « Основные правила соревнований по бадминтону» «Обязанности судьи по виду спорта бадминтон», и д.р. темы	В течение года	Тренеры-преподаватели

2	Учебно-тренировочные группы	Проведение судейских семинаров.	В течение года	Тренеры-преподаватели
3	Учебно-тренировочные группы	Участие в судействе и проведении школьных соревнований по бадминтону среди обучающихся групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп	Ноябрь, январь, май	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели.
4	Группы СС, ВСМ	Участие в судействе и проведении городских соревнований по бадминтону	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры
5	Учебно-тренировочные группы	Беседы и теоретические занятия на темы: «Развитие физических качеств» « Структура тренировочного занятия» « Этапы спортивной подготовки» «Виды соревнований» « Основы разминки» «Классификация физических упражнений» и д.р. темы	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели.
6	Группы СС, ВСМ	Беседы и теоретические занятия на темы: «Правила соревнований» «Этапы и циклы спортивной подготовки» и др.	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели.
7	Все группы	Самостоятельное изучение специальной литературы	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели.
8	Группы СС, ВСМ	Самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки (под руководством тренера-преподавателя)	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели.

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

Обучение на этапах спортивной подготовки, ориентированное на высокие достижения, связано со значительным, а нередко предельным напряжением всех

функциональных систем организма обучающегося, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками.

Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 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» и предусматривает:

медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);

углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп УТЭ, 2 раза в год для групп ЭССМ и ВСМ);

наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;

санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к учебно-тренировочным занятиям и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Восстановление - неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса, не менее важная, чем сама тренировка. Поэтому практическое использование различных восстановительных средств в системе подготовки обучающихся - важный резерв для дальнейшего повышения эффективности тренировки, достижения высокого уровня подготовленности.

Под понятием восстановления следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих бадминтонистам вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Педагогические средства одни из основных средств так как, какие бы эффективные медико-биологические и психологические факторы ни применялись, рост спортивных результатов в спорте возможен лишь при правильном построении учебно-тренировочного процесса.

К педагогическим средствам восстановления относятся:

рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;

рациональное построение учебно-тренировочного занятия;

постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;

разнообразие средств и методов тренировки;

переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;

чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;

оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;

оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;

оптимальное соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;

упражнения для активного отдыха и расслабления;

корректирующие упражнения для позвоночника;

дни профилактического отдыха.

Психологические средства - это специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки. Особо важное значение имеет определение психологической совместимости обучающихся. К психологическим средствам восстановления относятся:

создание положительного эмоционального фона тренировки;

переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;

внушение;

психорегулирующая тренировка.

Рациональное применение психофизиологических воздействий позволяет снизить уровень нервнопсихической напряженности и устранить у обучающихся состояние психической угнетенности, что, в свою очередь, способствует быстрейшему восстановлению психофизиологических функций организма. Вместе с тем можно сформировать у обучающихся четкие установки на достижение больших учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

К восстановительным средствам также относятся режим дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Полноценное сбалансированное питание, рациональный образ и режим жизни, использование естественных сил природы, гидропроцедуры, самомассаж и др. наряду с педагогическими должны быть основными, одинаково необходимыми для всех обучающихся на всех занятиях и этапах подготовки.

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию – восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

К числу наиболее действенных и доступных физических средств в восстановлении, рекомендуемых обучающимся, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

Массаж – универсальное средство общего и локального воздействия. Используется для общего восстановления после занятий, в конце микроцикла, между подходами к снаряду, для разминки, успокоения при стартовом волнении, излишнем возбуждении, апатии и т.д.

В сборных командах с обучающимися работает массажист. Роль массажиста может выполнять тренер, имеющий соответствующие навыки, которым следует обучить и самих обучающихся. Массаж сочетается с применением различных разогревающих растирок, мазей, улучшающих кровотоки. Используется также аппаратный массаж (вибро-, гидромассаж, циркулярный душ, душ Шарко и др.)

Водные процедуры (теплый и контрастный душ), водно-тепловые процедуры (баня, сауна, горячие и контрастные ванны) также являются действенным средством восстановления.

Физиотерапевтические средства используются по показаниям и рекомендациям врача сразу после занятий и в период между ними (токи различной частоты, силы и интенсивности и др.).

Фармакологические средства восстановления улучшают обменные процессы в различных системах организма. Опытный врач, знающий специфику спорта, бадминтона, может рекомендовать использование биостимуляторов, дозволенных в спорте (витамины, пищевые добавки).

При разработке восстановительных мероприятий необходимо учитывать основные функциональные звенья, обеспечивающие работоспособность в данном виде спорта, и конкретные, ограничивающие работу данного обучающегося. Вместе с тем выбор и методика применения средств восстановления зависят от способности обучающегося выполнить запланированный объем физических нагрузок на данном этапе учебно-тренировочного цикла.

Восстановительные мероприятия, используемые при работе с игроками в бадминтон на разных этапах подготовки

Задача	Средства, методы, мероприятия
этап начальной подготовки	
Постепенная адаптация к повышению физических нагрузок	Закономерное, рациональное сочетание нагрузок и отдыха на занятии Широкое использование подвижных игр в решении двигательных задач
Восстановление работоспособности обучающихся	Обучение использованию гигиенических процедур: водные процедуры, закаливание организма солнцем, водой, воздухом, сбалансированное питание (восстановление потраченных калорий, правильное сочетание продуктов)
Учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства)	
Профилактика и предупреждение травматизма Рациональное построение тренировки и соотношение объема и интенсивности	Массаж и самомассаж – как средства восстановления. Использование разминки в учебно-тренировочном процессе и в игровой деятельности.

нагрузки спортсменов	
Предупреждение переутомления, перенапряжения	Чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности. Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный
Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений Психологическая подготовка к учебно-тренировочному и соревновательному процессу.	Упражнения восстановительной направленности, плавание (водоем, бассейн). Сауна, общий массаж, кислородные коктейли. Элементы аутотренинга, настрой на игру.

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 «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие во внутришкольных спортивных соревнованиях;
- 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 «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина - 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 и формировании навыков соревновательной деятельности;

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 «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина - 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 межрегиональных спортивных соревнований;

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

11.4. 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 не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в следующих таблицах.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта лиц с интеллектуальными нарушениями
«дисциплина - бадминтон»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы по общей физической подготовки						
1.1	Бег 30 м	с	Не более		Не более	
			7,7	8,5	7,6	8,4
1.2	челночный бег 6х5 м	с	Не более		Не более	
			13	14,5	12,5	14,0
1.3	прыжок в длину с места	см	Не менее		Не менее	
			70	60	75	65
1.4	метание волана	м	Не менее		Не менее	
			3	2	3,5	2,5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода учебно-тренировочный этап по виду спорта лиц с интеллектуальными нарушениями
«дисциплина - бадминтон»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы по общей физической подготовки				
1.1	Бег 30 м	с	Не более	
			6,3	7,0
1.2	челночный бег 6х5 м	с	Не более	
			11,0	12,0
1.3	прыжок в длину с места	см	Не менее	
			100	90
1.4	метание волана	м	Не менее	
			5	4
1.5	прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30с	кол-во раз	Не менее	
			10	8
1.6	бег 400 м	мин,с	Не более	
			1.30	2.00
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
2.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй, третий годы)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
2.3	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 лиц с интеллектуальными нарушениями
«дисциплина - бадминтон»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы по общей физической подготовки				
1.1	Бег 30 м	с	Не более	
			4,8	5,8
1.2	челночный бег 6х5 м	с	Не более	
			9	11
1.3	прыжок в длину с места	см	Не менее	

			130	120
1.4	метание волана	м	Не менее	
			6	5
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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 лиц с интеллектуальными нарушениями «дисциплина - бадминтон»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы по общей физической подготовки				
1.1	Бег 30 м	с	Не более	
			4,4	4,9
1.2	челночный бег 6x5 м	с	Не более	
			8,5	9,8
1.3	прыжок в длину с места	см	Не менее	
			260	230
1.4	метание волана	м	Не менее	
			8	7
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1	Спортивный разряд «Мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

ТЕМЫ.

Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.

Состояние и развитие бадминтона в России

История развития бадминтона в мире и нашей стране. Достижения бадминтонистов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий бадминтоном и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по бадминтону в соревнованиях различного ранга.

Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме обучающегося. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм обучающихся

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у обучающихся. Причины и профилактика. Закаливание организма обучающихся. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий бадминтоном, оказание первой помощи при несчастных случаях.

Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях бадминтоном.

Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о учебно-тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных обучающихся. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Воспитание нравственных и волевых качеств обучающегося

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы саморегуляции перед игрой.

Планирование и контроль спортивной подготовки

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Уровень физического развития обучающихся. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

Физические способности и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки игроков в бадминтоне.

Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надежности и точности технических действий, целесообразная вариантность действий. Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших бадминтонистов.

Основы тактики и тактическая подготовка

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности. Тактика игры нападающего против защитника. Тактика игры нападающего против нападающего. Тактика игроков, применяющих вращение. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика подач и ее значение в общей стратегии игры. Тактика парной игры. Индивидуальные и парные тактические действия. Стилль игры и индивидуальные особенности. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой игры. Анализ изучаемых тактических вариантов игры. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки обучающегося. Просмотр видеозаписей игр.

Спортивные соревнования

Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков в бадминтоне. Положение о проведении соревнований по бадминтону на первенство России, города, школы. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по бадминтону. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, ведущий судья, судья на вышке, судья на линии и др. Их роль в организации и проведении соревнований.

Установка на игру и разбор результатов игр

Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому бадминтону.

Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований, время встречи, примерные условия соревнований, система проведения соревнований. Предполагаемые противники: разряд, возраст, сильные и слабые стороны техники, волевые качества противника, возможная соревновательная нагрузка. Задачи во время различных видов соревнований. Умение правильно оценить силу и особенности игры противника (технические и тактические возможности, моральные качества). Общий тактический план игры. Возможные варианты изменения тактического плана с учетом создавшейся игровой обстановки. Отношение к указаниям и умение выполнять тактические задания тренера-преподавателя.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Основные задачи:

Укрепление здоровья, общая и специальная физическая подготовка, обеспечение положительной динамики индивидуальной физической и функциональной подготовленности, овладение базовыми знаниями и навыками техники бадминтона.

Основные направления учебно-тренировочной деятельности:

Теория: основные знания по физиологии, гигиене и санитарии в спорте; правила игры в бадминтон.

Практические учебно-тренировочные занятия:

- упражнения на постановку и отработку необходимых бадминтону физических качеств и навыков (быстрота передвижений и движений, «взрывная» стартовая скорость, ловкость, гибкость, мышечная сила, способность к попеременному быстрому расслаблению мышц рук, ног и туловища в зависимости от игровой необходимости и др.);

- разучивание и закрепление базовых ударов и перемещений по корту с использованием как методик, основанных на многократном повторении движений в целом или по частям, так и методик с использованием подвижных игр с элементами, близкими к движениям и передвижениям в бадминтоне;

- специальные упражнения на постановку стабильной базовой техники ударов и передвижений;

- изучение и закрепление основных моментов тактики ведения игр в различных категориях;

- примерные требования к минимуму знаний, умений, и навыков;

- знание правил игры в бадминтон и основные правила судейства на вышке, подаче и линиях;

- знание основ физиологии, гигиены и санитарии в спорте;

- умение исполнять основные передвижения по корту в режиме имитации и игровом режиме;

- умение использовать базовые удары (высокий далекий, укороченный, подставка, «свеча», сметание на сетке, сброс в полполя с сетки, смеш, полусмеш, слева, прием смеха в корпус и в линию, плоский, все виды подач, добивание на сетке в свободные зоны);

- умение исполнять игровые стойки и использовать их в необходимых игровых моментах для ударов и передвижений;

- навыки личной физической подготовленности должны быть выше 15-20%, чем указано в нормативах для детей и подростков данного возраста;
- практические навыки судейства на вышке и на линии.

Примерные критерии соответствия этапу подготовки:

- до 1 года – уровень личной квалификации до 2 юношеского разряда, или сдача контрольно-переводных экзаменов в объеме не менее 50% от общего числа нормативов на оценку «зачтено»
- свыше 1 года – уровень личной квалификации до 1 юношеского разряда, или сдача контрольно-переводных экзаменов в объеме 75% от общего числа нормативов.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап спортивной специализации)

Основные задачи:

Продолжение разносторонней подготовки, как в плане общей и специальной физической, так и функциональной подготовки; начальная подготовительная специализация обучающихся по категориями (одиночная и парные).

Основные направления учебно-тренировочной деятельности:

- расширение и углубление теоретических знаний, полученных на этапе начальной подготовки;
- теоретические основы тактики одиночных и парных встреч в бадминтоне;
- судейство на вышке, подаче, на линии, права и обязанности Главной судейской коллегии по проведению соревнований по бадминтону, старшие судьи на соревнованиях;
- история развития мирового и Российского бадминтона, перспективы дальнейшего развития бадминтона;
- общая и специальная физическая подготовка с учетом выбираемой специализации, возрастных и физиологических особенностей обучающихся;
- общая физическая подготовка с использованием упражнений, близких по своим движениям, используемым в бадминтоне;
- специальная физическая подготовка, ориентированная на дальнейшее развитие и закрепление на необходимом уровне скоростно-силовых, скоростных качеств, выносливости, гибкости, ловкости;
- дальнейшая отработка и совершенствование техники исполнения ударов и передвижений, доводка их до автоматизма в исполнении;
- разучивание крупных связок комбинаций в одиночной и парной играх, практическое их закрепление в игровой практике;
- углубленная подготовка обучающихся по выбранной приоритетной специализации;
- тактические схемы в одиночной и парной играх, их применение и возможность импровизации в условиях реальной соревновательной деятельности;

Примерные требования к минимуму знаний, умений и навыков:

- знать и уметь применять на практике правила игры и судейства;
- знать и уметь использовать на практике права и обязанности всех категорий судей по бадминтону;
- обладать навыками саморегулирования своего настроения во время игры;
- знать и уметь применять на практике тактические построения в одиночной и парной категориях во время соревнований;

- обладать навыками стабильного исполнения техники всех применяемых в бадминтоне ударов и передвижений;
- иметь уровень личной физической подготовленности на 15-20% выше, чем предусмотрено соответствующими нормативами для данного возраста;
- знание основ спортивной гигиены, физиологии.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Основные задачи:

Углубленная специализация по выбранной (или выбранным) категориям, продолжение разносторонней общей и специальной физической подготовки с акцентированием основного внимания на специальную физическую подготовку, совершенствование морально-волевых качеств, доведения техники ударов и передвижений до осмысленного автоматизма, прочное знание и умение творчески применять тактические построения в условиях реальных соревнований.

Основные направления учебно – тренировочной деятельности:

теория - расширение и закрепления знаний по тактике ведения игр в различных категориях;

- судейство на вышке, подаче и на линии, а также судейство в составе ГСК соревнований;
- основы спортивной психологии и саморегуляции;
- закрепление знаний теории, полученных на предыдущих этапах подготовки.

Практика - применение широкого спектра упражнений, по своей структуре и характеру аналогичных с движениями в бадминтоне, данные упражнения выполняются по методу многократного повторения в различных вариациях достижения полного автоматизма исполнения требуемых действий при минимальном количестве не вынужденных ошибок. Использование упражнений (в том числе – игр), развивающих и поддерживающих необходимые бадминтону физические и морально-волевые качества. Интенсивная подготовка по достижению стабильного осмысленного автоматизма при исполнении всех ударов и передвижений, используемых в бадминтоне. Поддержание совершенствования технического арсенала на высоком функциональном уровне. Тактическая подготовка (теоретическая и практическая) по избранным категориям специализации в углубленном режиме. Поддержание тактической подготовленности по неспециализированным категориям на необходимом высоком уровне. Стабилизация морально-волевых качеств и постоянная работа по поддержанию их на стабильно высоком уровне и закреплению навыков саморегулирования.

Примерные требования к минимуму знаний, навыков и умений:

Знать правила игры и судейства на подаче, вышке, и на линии, а также права и обязанности судей ГСК. Обладать навыками практического судейства. Исполнение технических элементов игры на уровне осознанного автоматизма. Свободное владение тактическими схемами в различных категориях и умение практически создавать тактические построения во время реальных игр с использованием необходимой импровизации, Уровень личной физической подготовленности на 15-20% выше, чем это предусмотрено соответствующими нормативами обучающихся (конкретных возрастов). Умение саморегуляции и самонастроя на борьбу в условиях реальной игры. Иметь стабильно высокий уровень сформированности морально-волевых качеств.

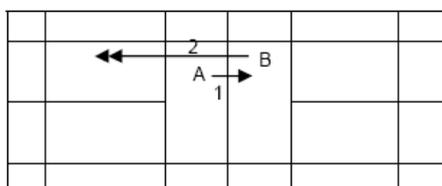
ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Обучающиеся, зачисленные на этап высшего спортивного мастерства, выполняют соответствующие программы подготовки, предусмотренные планами работы сборных команд России, индивидуальными планами подготовки данных обучающихся и планами подготовки к конкретным соревнованиям в составе сборной команды России или в интересах сборной команды России (для качественной подготовки к главным стартам).

Упражнения на технику и тактику для обучающихся этапа начальной подготовки.

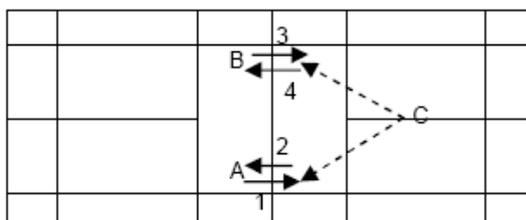
1. Добивание на сетке.

Игрок А накидывает высокие подставки для игрока В который стоит у сетки и выполняет добивание на сетке используя только предплечье. Игрок В должен стараться держать локоть на уровне своего плеча. Добивание выполняется коротким, хлестким ударом. Упражнение выполняется открытой и закрытой стороной ракетки.



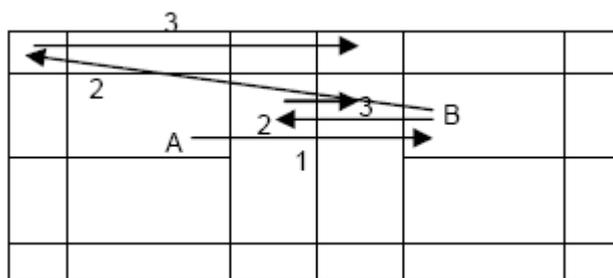
2. Подставки на сетке.

Игрок А и игрок В через раз накидывают подставки на сетку. Игрок С, выполняет подставку по прямой, и после выполнения удара возвращается обратно в игровой центр.



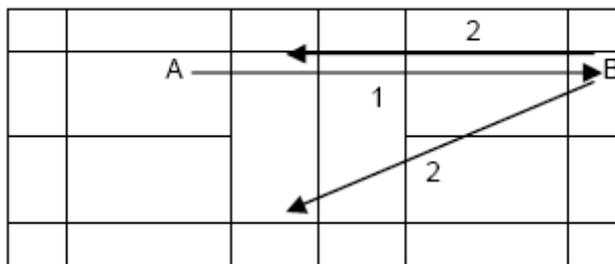
3. Короткая подача и укороченный удар.

Игрок А подает короткую подачу, игрок В отвечает подставкой или откидкой. Игрок А отвечает подставкой на подставку и укороченным ударом на откидку. Упражнение выполняется на половине площадки.



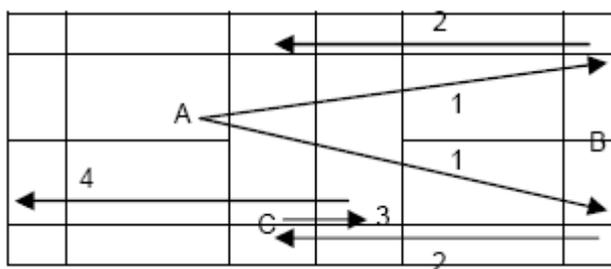
4. подача и укороченный удар или смеш.

Игрок А подает высокую одиночную подачу или парную высокую подачу (до второй задней линии). Игрок В отвечает укороченными ударами по прямой или диагонали на высокую одиночную подачу или смешом на высокую парную подачу.



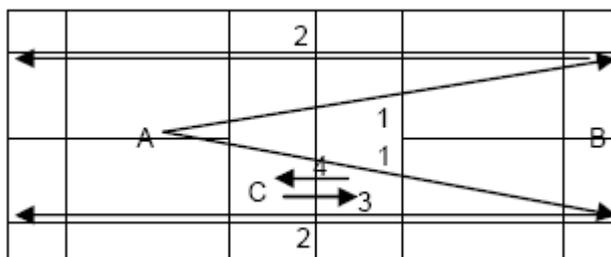
5. Укороченный удар и откидка.

Игрок А подает высокую подачу в правый или левый угол. Игрок В отвечает произвольным укороченным ударом (по прямой или диагонали). Игрок С накидывает на подставку. Игрок В выполняет откидку. Новая подача и т.д.



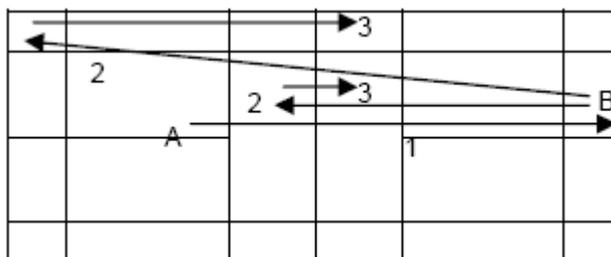
6. Высоко-далекий удар и подставка.

Игрок А подает высокую подачу в произвольный угол, игрок В отвечает произвольным высоко-далеким ударом. Игрок С накидывает на подставку. Игрок В выполняет подставку. Новая подача и т.д.



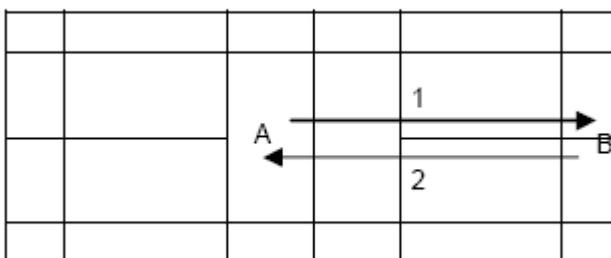
7. Высоко-далекий удар и укороченный удар.

Игрок А подает высокую подачу, игрок В отвечает высоко-далеким или укороченным ударом. Игрок А выполняет укороченный удар после высоко-далекого удара и подставку после укороченного удара. Упражнение выполняется на половине площадки.



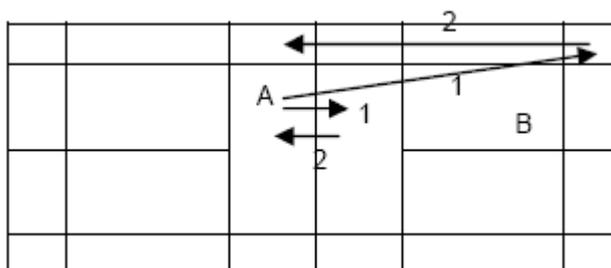
8. Откидка и укороченный удар.

Игрок А откидывает произвольно на заднюю линию, игрок В выполняет мягкий укороченный удар.



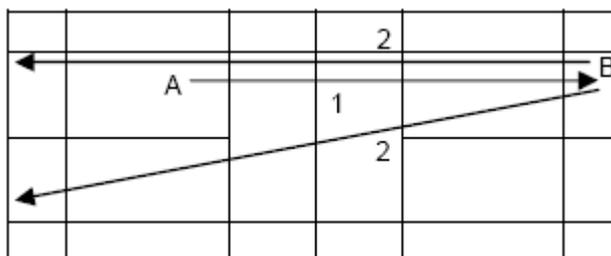
9. Укороченный удар и подставка.

Игрок А стоит близко к сетке и выполняет высокую откидку или подставку. Игрок В выполняет укороченный удар или подставку.



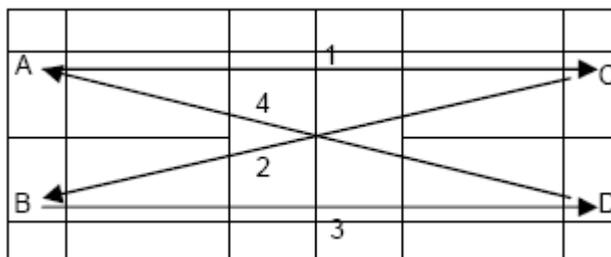
10. Подача и высоко-далекий удар.

Игрок А подает высокую подачу, игрок В выполняет через раз, высоко-далекий удар по прямой и диагонали.



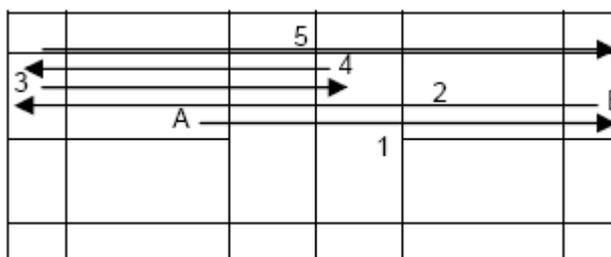
11. Высоко-далекий удар.

Игрок А и игрок В выполняют высоко-далекие удары по прямой. Игрок С и игрок D выполняют высоко-далекие удары по диагонали. Потом игроки меняются местами.



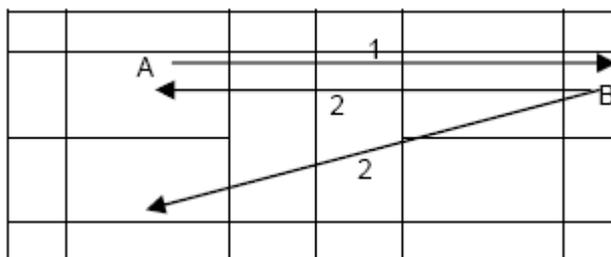
12. Высоко-далекий удар, укороченный удар, и откидка.

Игрок А выполняет высокую подачу, игрок В выполняет высоко-далекий удар по прямой. Игрок А отвечает укороченным ударом и игрок В выполняет откидку. Затем игрок А выполняет высоко-далекий удар и игрок В отвечает высоко-далеким ударом обратно и т.д. Таким образом игрок А выполняет укороченный и высоко-далекий удары через раз.



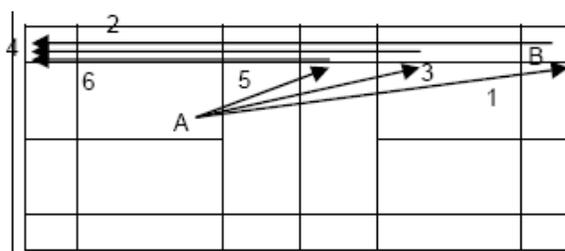
13. Смеш

Игрок А подает парную высокую подачу (ко второй задней линии) и игрок В выполняет смеш по прямой и смеш по диагонали (произвольно).



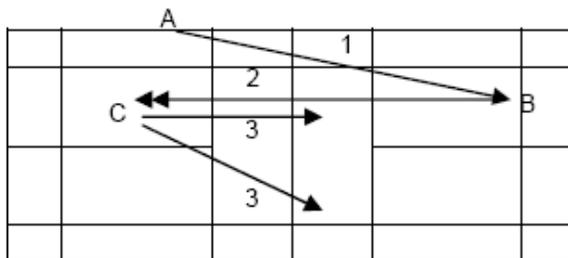
14. Выполнение ударов с задней, средней, и передней линий площадки.

Игрок А накидывает первый волан на заднюю линию, второй волан в среднюю зону, и третий волан на сетку. Игрок В выполняет удары на заднюю линию с продвижением вперед.



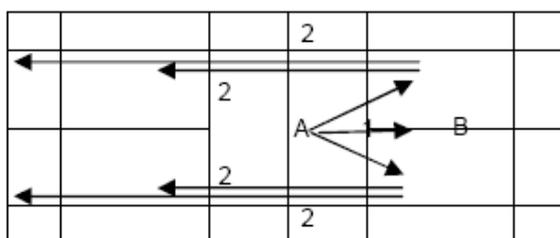
15. Отработка защиты, упражнение №1.

Игрок А стоит сбоку площадки и подает парную высокую подачу (к передней задней линии). Игрок В выполняет смеш по прямой. Игрок С обрабатывает защиту на сетку по прямой или диагонали.



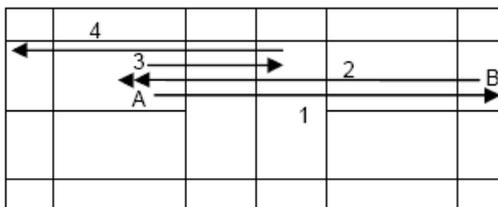
16. Отработка защиты, упражнение №2.

Игрок А стоит на одной половине площадки что и игрок В, и накидывает воланы по сторонам от игрока В или в его корпус. Игрок В отвечает плоскими ударами или высокими откидками.



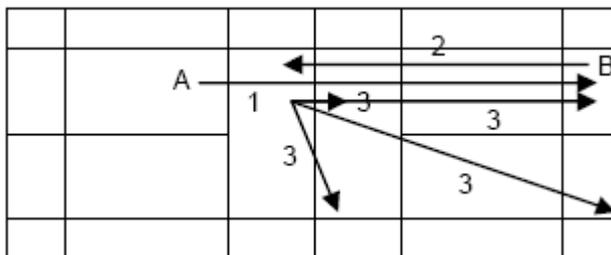
17. Смеш через подставку.

Игрок А подает высокую подачу, игрок В выполняет смеш по прямой, игрок А принимает волан на сетку и игрок В выполняет откидку и т.д.



18. Отработка 4 ударов на сетке.

Игрок А подает высокую подачу, игрок В выполняет укороченный удар. Игрок А может выполнять откидку по прямой или диагонали, подставку по прямой или перевод по диагонали.

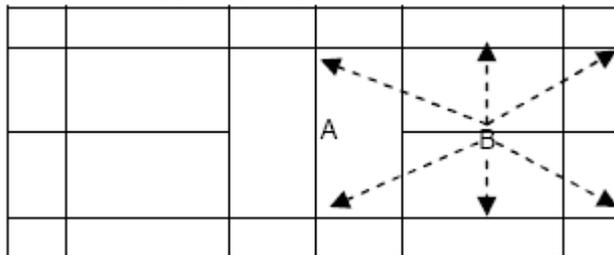


19. Матч. Игрок А и игрок В играют матч на половине площадки. Некоторые удары они могут использовать только один раз в розыгрыше. Например, они могут выполнять только одну подставку и один смеш. Как только они выполнили эти

удары, то тогда они могут играть только высоко-далекие удары, укороченные удары и откидки.

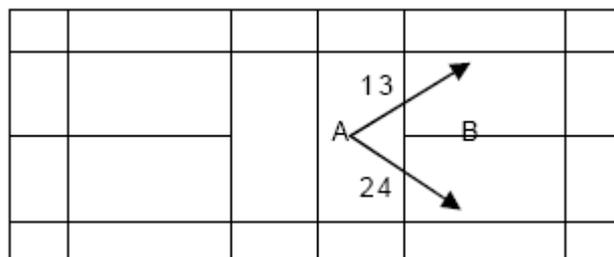
Упражнения на работу ног для спортсменов групп начальной подготовки.

1. Бадминтон по показу. Игрок А находится на одной половине площадки, что и игрок В, и указывает рукой (или ракеткой) в любую точку площадки. Игрок В выполняет передвижение в эту точку и имитирует удар.



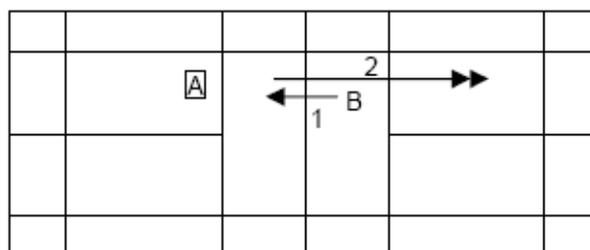
2. Защита в средней зоне.

Игрок А набрасывает воланы вправо или влево от игрока В. Игрок В отвечает ударом на сетку.



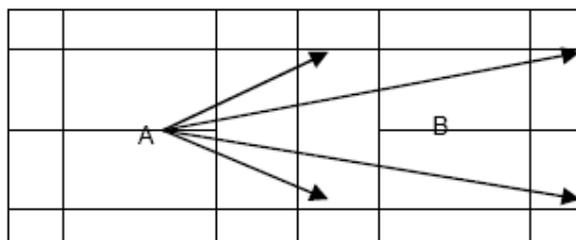
3. Горячий стул.

Игрок А сидит на стуле (вес тела на передней части стопы) в двух шагах от сетки. Когда игрок В накидывает высокий волан на сетку, игрок А стартует и ускоряется на сетку, чтобы выполнить добивание.



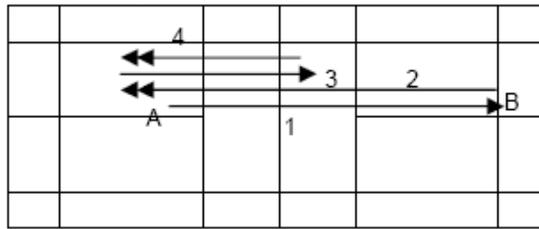
4. Десятка.

Игрок А произвольно накидывает 10 воланов по всей площадке. Если игрок В сумеет отбить все воланы и ударить их в зону площадки, то тогда остается 9 воланов, если нет, то 10. Воланы уменьшаются по одному с каждой безошибочной серией. Игроки меняются местами, когда не осталось ни одного волана. Очень важно, чтобы игроки качественно накидывали воланы.



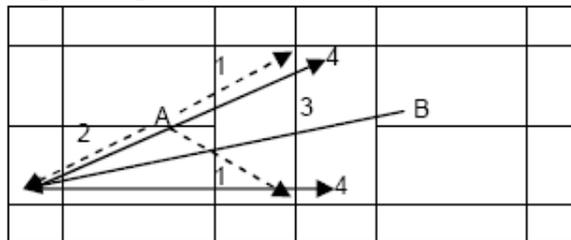
5. Смеш и ускорение.

Игрок А подает парную высокую подачу. Игрок В выполняет смеш по прямой, игрок А принимает на сетку, и игрок В ускоряясь, старается добить волан на сетке.



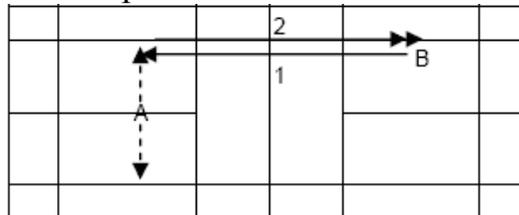
6. Передвижение с ударом.

Игрок А выполняет имитацию удара в произвольный угол на сетке, и затем передвигается на заднюю линию в заданный угол. Перед тем как игрок А пересек игровой центр, игрок В накидывает волан, например, в правый дальний угол. Игрок А выполняет укороченный удар по прямой или диагонали.



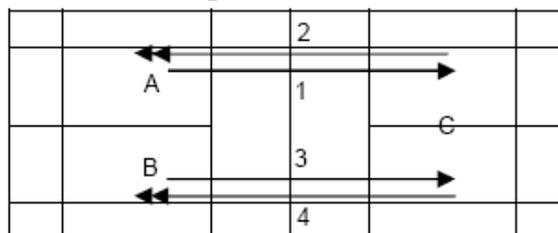
7. Удар из средней зоны в прыжке, упражнение 1.

Игрок А делает имитацию защитного удара в средней зоне, и потом возвращается в игровой центр. Когда игрок А пересек игровой центр, игрок В накидывает высокий волан в среднюю зону. Игрок А в прыжке выполняет смеш по прямой.



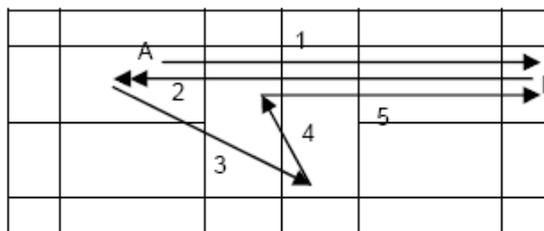
8. Удар из средней зоны в прыжке, упражнение 2.

Игроки А и В поочередно накидывают высокие воланы в среднюю зону. Игрок С выполняет смеш с правой и с левой сторон.



9. Перемещение по диагонали.

Игрок А подает высокую подачу, игрок В выполняет смеш по прямой. Игрок А принимает переводом по диагонали на сетку, игрок В также отвечает переводом на сетку. Игрок А откидывает на заднюю линию и т.д.

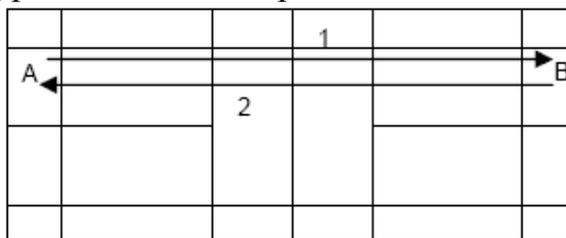


10. Свисток. Все игроки медленно (трусцой) бегут в ряд. Когда тренер свистит, игроки разворачиваются на 180 градусов и ускоряются. Когда тренер свистит второй раз, игроки опять разворачиваются на 180 градусов и медленно бегут трусцой и т.д.

Упражнения на технику и тактику для обучающихся, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

1. Высоко-далекие удары, используя только предплечье.

Игрок А выполняет обыкновенные высоко-далекие удары, а игрок В старается выполнять высоко-далекие удары, используя только предплечье. Локоть игрока В должен находиться выше уровня плеча во время выполнения удара.



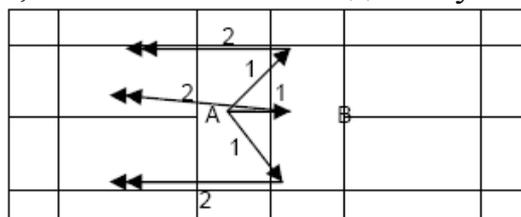
2. Надежные высоко-далекие удары. Игроки выполняют высоко-далекие удары, в течение 60 сек, затем пауза 15 сек. Это упражнение повторяется несколько серий (интервальная тренировка).

3. Надежность.

Игра на счет по половине площадки. Игроки выполняют произвольные удары, в течение 60 сек, затем пауза 15 сек. Это упражнение повторяется несколько серий (интервальная тренировка).

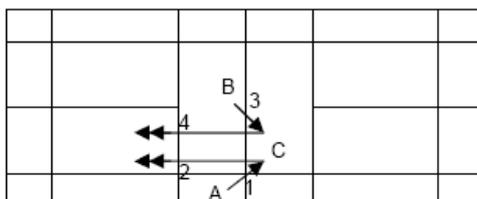
4. Добивание на сетке.

Игрок А набрасывает воланы произвольно на сетку (вправо, влево, посередине). Игрок В выполняет движение из игрового центра и старается добить воланы. Если игрок В не может выполнить добивание, то он выполняет подставку.



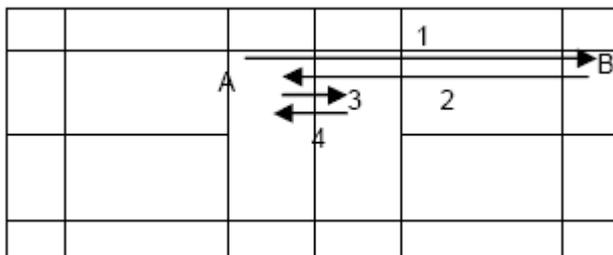
5. Хватка у сетки.

Игроки А и В по очереди накидывают воланы на сетку. Игрок С должен добить волан, меняя хватку ракетки после каждого добивания (открытой или закрытой стороной ракетки).



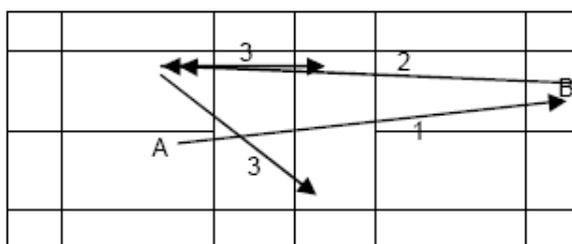
6. Надежный укороченный удар и подставка.

Игрок А произвольно выполняет подставку или откидку на заднюю линию. Игрок В выполняет укороченный удар или подставку на сетке. Упражнение можно выполнять по целой, или по половине площадки.



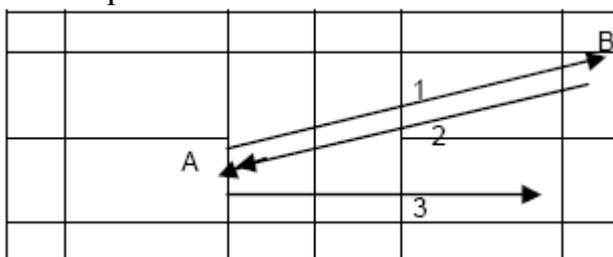
7. Одиночная защита.

Игрок А подает высокую подачу, игрок В выполняет произвольный удар вниз (укороченный удар, полусмеш или смеш). Игрок А принимает на сетку по прямой или по диагонали.



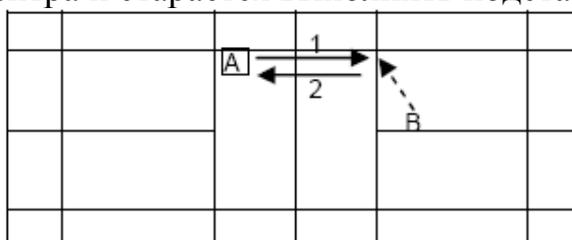
8. Защита в миксте.

Игрок А подает высокую подачу, игрок В выполняет смеш по диагонали. Игрок А стоит с низко согнутыми коленями и ракеткой над головой у линии подачи, и старается перехватить удар игрока В по прямой.



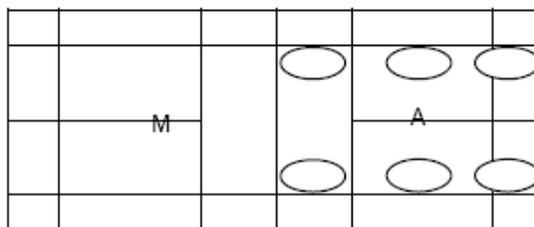
9. Подставка у пола.

Игрок А стоит на стуле и кидает воланы резко вниз к боковой линии площадки. Игрок В выполняет движение из центра и старается выполнить подставку на сетку.



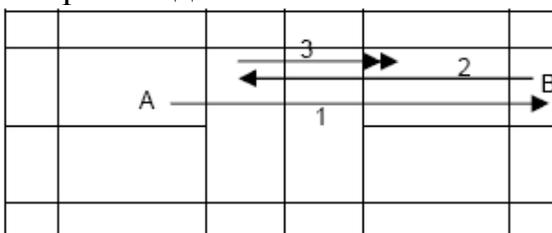
10. Высокий, средний, короткий.

Игрок М накидывает воланы в заданной комбинации, игрок А выполняет атакующие удары. Игрок М может накидывать воланы в 6 разных точек площадки. Это упражнение может также выполняться как и защитный вариант. Игрок А может выполнять только защитные удары.



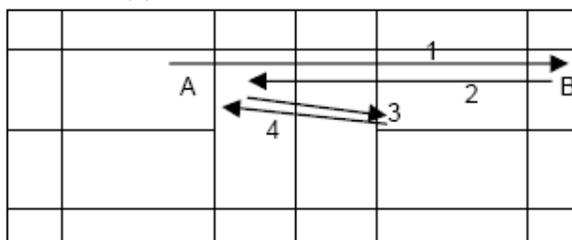
11. Добивание укороченного удара.

Игрок А подает высокую подачу, игрок В выполняет укороченный удар. Игрок А делает взрывной выпад на сетку и старается добить волан.



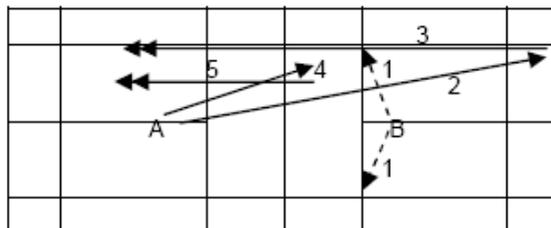
12. Укороченный удар.

Игрок А выполняет произвольную откидку на заднюю линию. Игрок В выполняет укороченный удар в тот угол, где находится игрок А, игрок А скидывает волан в игровой центр игрока В, игрок В отвечает ударом в игровой центр игрока А, игрок А откидывает на заднюю линию и т.д.



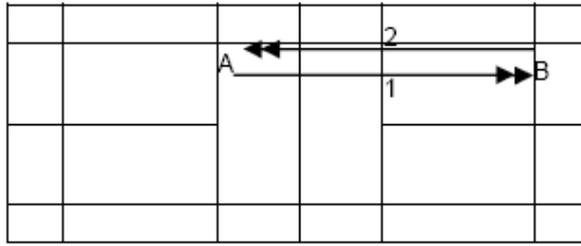
13. Смеш и ускорение.

Игрок А выполняет перемещение в произвольный угол на сетке. Игрок В подает высокую подачу в произвольный угол. Игрок А выполняет смеш и затем ускоряется на сетку (по прямой или диагонали). Игрок В произвольно накидывает новый волан на сетку. Игрок А старается добить этот волан.



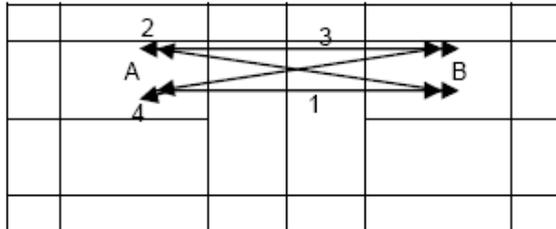
14. Быстрота ракетки.

Игрок А стоит у сетки и играет плоскими ударами на заднюю линию игрока В. Игрок В стоит у второй задней линии и также отвечает плоскими ударами.



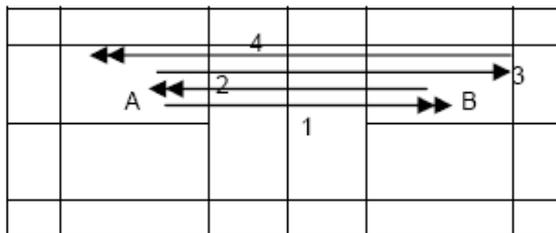
15. Плоская игра.

Игрок А играет плоские удары по прямой, игрок В отвечает плоскими ударами по диагонали.



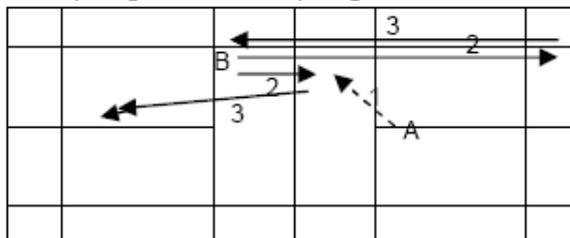
16. Плоская игра и смеш.

Игроки А и В играют плоскими ударами. Когда игрок А захочет, то он откидывает волан на вторую заднюю линию. Игрок В выполняет смеш. Игрок А старается принять плоско и т.д.



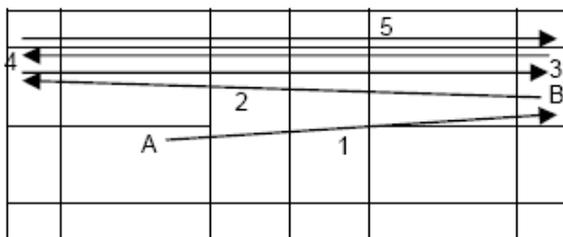
17. Ускорение на сетку.

Игрок В накидывает на сетку, игрок А выполняет подставку на сетку и затем возвращается в игровой центр и ожидает следующего удара. Игрок В выполняет подставку или откидку на заднюю линию по прямой. Игрок А старается добить волан после подставки, и выполняет укороченный удар после откидки.



18. Удар закрытой стороной ракетки.

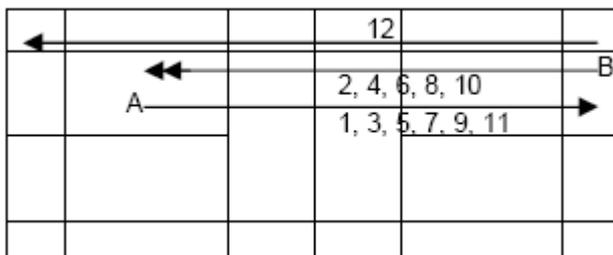
Игрок А подает высокую подачу, игрок В выполняет высоко-далекий удар открытой стороной ракетки по прямой. Игрок А отвечает высоко-далеким ударом закрытой стороной ракетки и т.д. Игрок А должен всегда возвращаться в игровой удар после каждого удара.



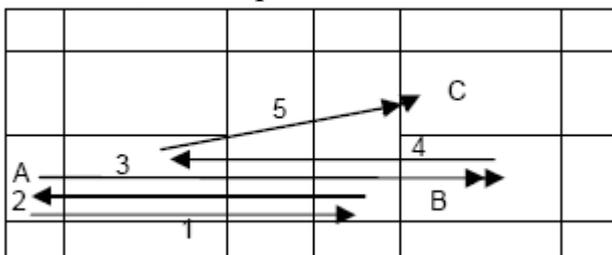
19. Смеш и прием на заднюю линию.

Игрок А подает высокую подачу, игрок В выполняет смеш по прямой. Игрок А старается принять волан на заднюю линию, игрок В выполняет смеш и т.д.

Игроки меняются местами после 5 ударов смеш, игрок В выполняет высоко-далекий удар и игрок А выполняет смеш.



20. Нападение. Игрок А выполняет атакующие удары (смеш, укороченный удар или атакующий высоко-далекий удар) на половине площадки. Игроки В и С стараются откидывать на заднюю линию. Задача игрока А – забить волан.



21. Защитная игра.

Игроки А и В стоят на одной половине площадки, игрок А на задней линии, игрок В на сетке. Игрок А выполняет смеш или укороченный удар, игрок В добивает на сетке.

Игрок С работает в защите (откидка или удар на сетку). Упражнение можно выполнять по целой или по половине площадке.

22. Игра ниже уровня пояса.

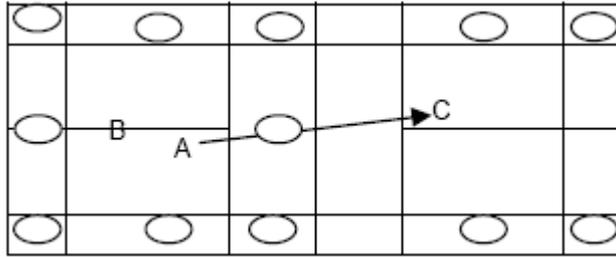
Одиночная или парная игра, где игроки могут выполнять удары только ниже уровня пояса. Упражнение можно выполнять как игру на счет.

Упражнения на технику и тактику для обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

1. Прием и третий волан.

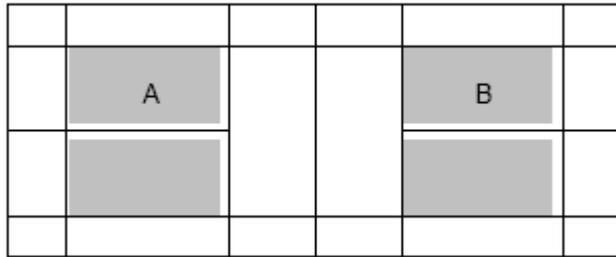
Игрок А подает короткую парную подачу на игрока С. Игрок С отвечает произвольными ударами (подставкой, добиванием, ударом в среднюю зону и т.д.).

Игроки А и В отвечают плоскими ударами в средней зоне, и ударами вниз с задней линии площадки и у сетки.



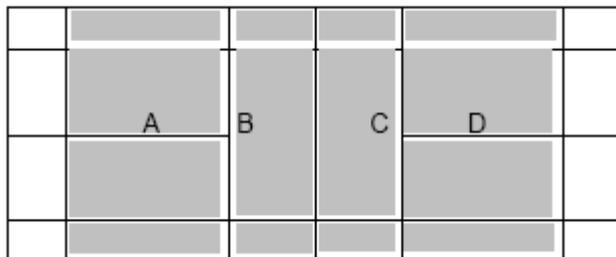
2. Средняя зона.

Игра на счет. Игроки А и В играют на счет только в средней зоне площадки. Зона у сетки, и зона на задней линии считаются аутом.



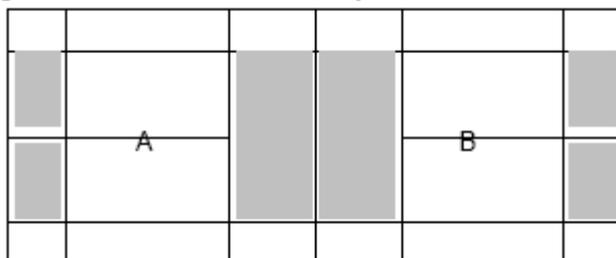
3. Короткая площадка (микст).

Смешанная парная игра на счет. Вторая задняя линия считается окончанием площадки. Игра без смеша.



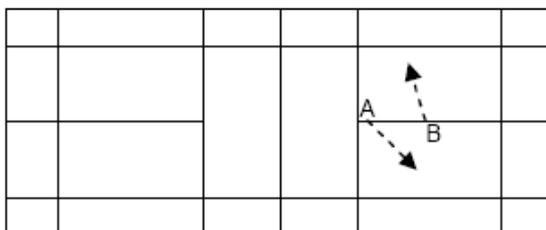
4. Малазийская одиночная игра.

Игра на счет. Игроки А и В не могут играть волан в среднюю зону, это будет считаться аутом. Игра только до передней линии подачи у сетки и на задней линии.



5. Двойное передвижение.

Игрок А и игрок В находятся на одной половине площадки. Один игрок ведущий (А), другой ведомый (В). Игрок А может перемещаться по площадке произвольно, игрок В должен перемещаться параллельно игроку А (например, если игрок А перемещается на заднюю линию, то игрок В перемещается на сетку, игрок А перемещается вправо в сторону, то игрок В перемещается влево в сторону).



6. Двое против одного.

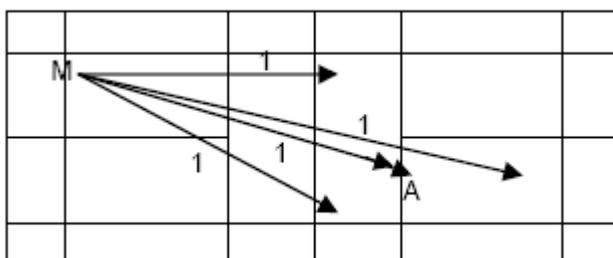
Игра на счет двое против одного. Половину времени два игрока стоят (один на сетке, другой на задней линии) и играют атакующие удары. Игрок, который один, работает в защите. Вторую половину времени два игрока стоят (каждый в своем квадрате) и играют в защите. Игрок, который один, отрабатывает атакующие удары.

7. Тактика.

Игра на счет. Игроки А и В перед началом игры получают свою тактическую установку, и в течение всей продолжительности матча стараются придерживаться этой тактике.

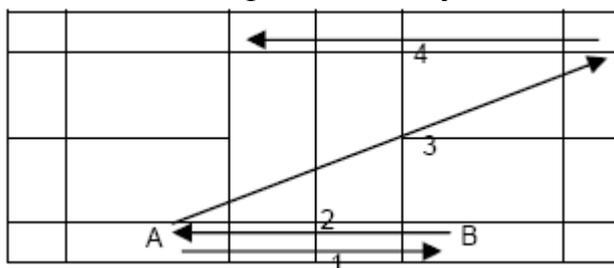
8. Упражнение для смешанной парной категории.

Игрок М накидывает воланы по прямой или диагонали на сетку, плоский удар по диагонали, и высокий удар до второй задней линии. Игрок А старается добить плоские удары и удары на сетке. После откидки, игрок А выполняет смеш или укороченный удар.



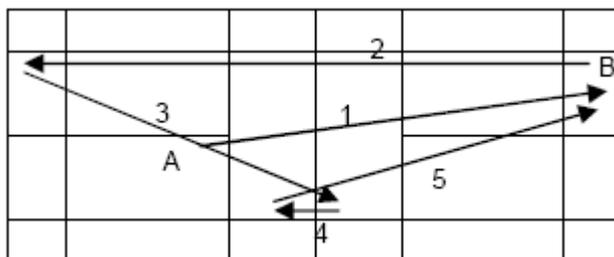
9. Удары в средней зоне.

Игроки А и В играют воланы друг другу в среднюю зону. Игрок А в любой удобный момент может выполнить откидку по диагонали. После откидки, игрок В выполняет укороченный удар, игрок А отвечает в среднюю зону и т.д.



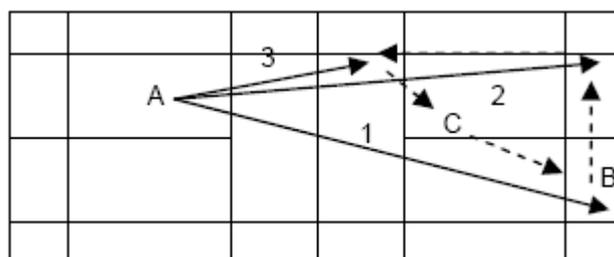
10. Высоко-далекий удар по прямой, и укороченный удар по диагонали.

Игрок А подает высокую подачу, игрок В отвечает высоко-далеким ударом по прямой. Игрок А выполняет укороченный удар по диагонали, игрок В делает подставку, и игрок А откидывает волан по диагонали. Игрок В выполняет высоко-далекий удар и т.д.



11. Упражнение для парной игры.

Игрок А сначала подает высокую подачу в дальний левый угол, потом высокую подачу в дальний правый угол, и затем короткую подачу в правый гол на сетку. Игрок В выполняет атакующие удары с задней линии, а на сетку добивание или подставку. Когда игрок В выполнил все 3 удара, то теперь игрок С выполняет те же удары. Игрок С начинает смещаться на заднюю линию после того, как игрок В выполнил второй удар и ускоряется на сетку.



Рекомендации по организации психологической подготовки

Бадминтон - высокоэмоциональный вид спорта, требующий от обучающихся предельных психических напряжений с мгновенным переходом к состоянию покоя.

Для успешных выступлений в бадминтоне необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить следующие наиболее важные: двигательная реакция (простая и сложная), мышечно-двигательная чувствительность, устойчивость, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, высокая мотивация на достижение спортивных успехов.

На разных этапах подготовки игроков в бадминтоне решаются различные задачи психологической подготовки. На этапе начальной подготовки стоят задачи формирования у обучающихся устойчивого интереса к занятиям бадминтоном, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

В процессе занятий следует отмечать наиболее дисциплинированных, двигательных-одаренных, активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, внимательных, умеющих оценивать игровую ситуацию и быстро принимать решение, стремящихся быть лидерами.

На этапе углубленной специализации проводится работа по расширению психологических методов воздействия на обучающихся. При этом решаются следующие задачи: формирование установки на соревновательную деятельность, повышение надежности и устойчивости технико-тактических действий к учебно-тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:

- создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника, зрителей и т. п.), в учебно-тренировочных занятиях и играх на счет;
- введение ситуаций выбора ответных действий, принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;
- формирование выраженных черт характера и свойств черт характера и свойств личности, типичных для высококвалифицированных игроков.

На этапе совершенствования спортивного мастерства проводится работа по формированию установки на совершенствование, повышение уровня надежности игровых действий, устойчивость к учебно-тренировочным и соревновательным нагрузкам. Повышение психологической напряженности тренировки.

Задачи этого этапа:

- достижение высокого уровня устойчивости психофизиологических показателей в стрессовой ситуации;
- проявление бойцовских качеств в наиболее ответственные моменты соревнований;
- настрой на достижение высоких спортивных результатов;
- воспитание эмоциональной устойчивости;
- воспитание надежности действий в стрессовой ситуации;
- воспитание сознательности, чувства долга и ответственности перед спортивным коллективом, командой и страной;
- воспитание высокой мотивации занятий бадминтоном. На этапе высшего спортивного мастерства обучающиеся испытывают наибольшие психологические нагрузки: большое количество ответственных соревнований, большой объем учебно-тренировочной нагрузки предъявляют к бадминтонисту повышенные требования.

Задачи этого этапа:

- повышение эмоциональной устойчивости к стрессовым игровым ситуациям;
- совершенствование умения мобилизовать все системы организма в наиболее ответственные моменты соревновательной и учебно-тренировочной деятельности;
- совершенствование способности к четкому выполнению тактического плана в соревновательной обстановке при различных сбивающих факторах;
- совершенствование способности к творческой вариативности технико-тактических действий в ходе встречи;
- совершенствование надежности игровых и поведенческих действий обучающегося, как в отдельной встрече, так и в продолжение всего соревнования.

Психологическая подготовка обучающегося состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением.

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

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность обучающегося перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением обучающегося снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти специализированного восприятия, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением обучающихся, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера обучающегося, и приемы психической регуляции. Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающихся, задач их индивидуальной подготовки, направленности учебно-тренировочных занятий.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон» основаны на особенностях вида спорта «бадминтон» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «бадминтон», по которым осуществляется спортивная подготовка.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта бадминтон включает следующие спортивные дисциплины:

Одиночный разряд	0240012611Я
Парный разряд	0240022611Я
Смешанный парный разряд	0240032611Я
Командные соревнования	0240042611Я

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

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

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

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

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Начало учебного года в МБУ ДО «СШ №1 » устанавливается с 1 января.

При необходимости на временной основе учебно-тренировочные группы могут быть объединены для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

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

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей Программу, 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 Программу.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

VI. Условия реализации Программы

17. Материально-технические условия реализации Программы 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

заклучений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, в соответствии с ФССП;

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1	Волан для бадминтона	штук	300
2	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	комплект	3
3	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	7
4	Перекладина гимнастическая	штук	1
5	Ракетка для бадминтона	штук	12
6	Сетка для бадминтона	комплект	2
7	Скамейка гимнастическая	штук	3
8	Стенка гимнастическая	штук	3
9	Стойки для бадминтона	комплект	2

обеспечение спортивной экипировкой, в соответствии с ФССП;

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		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	срок эксплуатации (мес)	Кол-во	срок эксплуатации (мес)	Кол-во	срок эксплуатации (мес)	Кол-во	срок эксплуатации (мес)
1	Волан для бадминтона	штук	на обучающегося	200	1	1000	1	1800	1	2400	1
2	Обмотка для ракеток	штук	на обучающегося	18	1	36	1	48	1	60	12
3	Ракетка для бадминтона	штук	на обучающегося	4	1	6	1	8	1	10	1
4	натяжка (струны)	комплект	на обучающегося	52	1	72	1	96	1	120	1
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
1	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
2	Костюм спортивный	штук	на	-	-	1	2	1	1	2	1

	тренировочный парадный		обучающегося								
3	Кроссовки для бадминтона (для зала)	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
4	майка полурукавка (футболка поло)	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
5	Фиксаторы голеностопных суставов	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
6	Фиксаторы коленных суставов	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
7	Фиксаторы лучезапястных суставов	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
8	Чехол на ракетку (сумка-чехол)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
9	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1

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.

18. Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками (для проведения учебно-тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренеров-преподавателей по видам спортивной подготовки, по акробатике, прыжкам на батуте, а также хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссеры, концертмейстеры);

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

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

Говоря об информационно-методическом обеспечении учебно-тренировочного процесса следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
 конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
 получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет» (видео, аудиолекции, фильмы и т.д.).

Для обучающихся рекомендовано:

- использование методических материалов и дневников тренера-преподавателя;
- посещение тренерских семинаров;
- посещение судейских семинаров;
- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации спорта ЛИН;
- просмотр и анализ выступлений ведущих мировых спортсменов и спортсменов сборной команды страны;
- консультации с более опытными специалистами;
- беседы с тренером-преподавателем.

Методический кабинет спортивной школы технически оснащен и используется для групповых просмотров видеофильмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию техники и тактическим действиям, с последующим анализом и обсуждением.

Перечень информационного обеспечения

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации - <http://minsport.gov.ru/>

2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации спорта лиц с интеллектуальными нарушениями - <https://www.rsf-id.ru/>

3. Официальный интернет-сайт Российского антидопингового агентства РУСАДА - <http://www.rusada.ru/>

4. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства ВАДА - <https://www.wada-ama.org/>