

Департамент физической культуры, спорта и молодежной политики  
Администрации города Тобольска

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1» Г.ТОБОЛЬСКА**

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического  
совета протокол  
от «12» апреля 2024 г. № 2

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАУ ДО «СШ №1» г. Тобольска

А.Н. Сухарев

2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта  
«Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»  
(дисциплина «бадминтон»)**

Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: продвинутый  
Возраст обучающихся: 8-17 лет  
Нормативный срок реализации программы – 8 лет  
Объем часов по программе: 6656 часов

Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденная приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 декабря 2022г. № 1308, в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28 ноября 2022 г. № 1082

Разработчик программы:  
Тренер-преподаватель по адаптивной  
физической культуре, спорту  
МАУ ДО «СШ №1» г. Тобольска  
Коваленко Александр Иванович

Тобольск, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Оглавление	Страница
<b>I. Общие положения</b>		
1.1.	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта	5
1.2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
<b>II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>		
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки	6
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6-9
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	10-12
2.5.	Календарный план воспитательной работы	12-15
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга и борьбу с ним	15-17
2.7.	План инструкторской и судейской практики	17-19
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	19-21
<b>III. Система контроля</b>		
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	22
3.2.	Оценка результатов	23-26
<b>IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)</b>		
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.	26-41
4.2.	Учебно-тематический план по теоретической подготовке	41-44
<b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»</b>		
5.1.	Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»	44-45
5.2.	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.	45-47
<b>VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>		
6.1.	Материально-технические условия реализации	47-50

	дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
6.2.	Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	50-51
6.3.	Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	51
Перечень информационного обеспечения		52

## I. Общие положения

1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в спортивной дисциплине «бадминтон» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- С учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденной приказом Минспорта России 21 декабря 2022г. № 1308;
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденным приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. № 1082 и других локально-нормативных актов и рекомендаций.

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

Целью адаптивного спорта является социализация инвалидов, удовлетворение их потребностей как членов общества и реализация своих возможностей в условиях соревновательной деятельности, предполагая возможность достижения поставленной цели на разных результативных уровнях – как общее оздоровление, преодоление неуверенности в собственных силах и победе над своей «несостоятельностью», так и достижение максимально спортивного результата, установление рекорда, демонстрация наивысших человеческих возможностей.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие спортивных и творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице № 1, с учетом приказа Минспорта России от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», в соответствии с положением о комплектовании групп спортивной подготовки МАУ ДО «ДЮСШ№1».

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группу (лет)	Минимальное количество человек в группе		Максимальное количество человек в группе
		До года	Свыше года	
Этап начальной подготовки	8	До года	6	10
		Свыше года	5	10
Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)	9	До года	5	10
		Второй и третий годы	4	8
		Четвертый и последующие годы	3	5

### 2.2. Объем программы

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	8-9	10-12	14-16
Общее количество часов в год	234-312	416-468	520-624	728-832

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:  
 - учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные);

- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

### Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, первенствам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Р.Ф.	-	14
1.5	Учебно-	-	14

	тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке		
1.6	Восстановительные мероприятия	-	-
1.7	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
1.8	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
1.9	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Минимальный объем соревновательной деятельности

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки и количество соревнований	
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Для спортивной дисциплины «бадминтон»		
Контрольные	1	2
Отборочные	-	7
Основные	-	1

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки обучающегося и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об

официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

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

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, направляет обучающее лицо на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в соответствии с положением (регламентом) об официальных спортивных соревнованиях. Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план:

Таблица № 5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы спортивной подготовки			
		Этапы начальной подготовки		Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	28-37		16-24	
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14-18		17-23	
3.	Техническая подготовка (%)	35-48		32-42	
4.	Тактическая подготовка (%)	8-18		10-15	
5.	Психологическая подготовка (%)	0-2		1-4	
6.	Теоретическая подготовка (%)	0-2		1-3	
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1		10-16	
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3		5-9	

Примерный годовой учебно-тренировочный план (этапа начальной подготовки) в часах:

Таблица № 6

№ п/п	Виды подготовки	Год подготовки	
		До года	Свыше года
1.	Общая физическая подготовка	82	133
2.	Специальная физическая подготовка	35	62
3.	Техническая подготовка	87	159
4.	Тактическая подготовка	21	42
5.	Психологическая подготовка	2	4
6.	Теоретическая подготовка	2	4
7.	Участие в спортивных соревнованиях	2	4
8.	Медицинские, медико-биологические,	3	8

	восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		
	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>4.5</b>	<b>8</b>
	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>234</b>	<b>416</b>

Примерный годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) в часах:

Таблица № 7

№ п/п	Виды подготовки	Год подготовки	
		До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка	89	124
2.	Специальная физическая подготовка	94	130
3.	Техническая подготовка	187	248
4.	Тактическая подготовка	52	80
5.	Психологическая подготовка	10	15
6.	Теоретическая подготовка	10	14
7.	Участие в спортивных соревнованиях	52	73
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	26	44
	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>10</b>	<b>14</b>
	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>520</b>	<b>728</b>

Важной особенностью формирования двигательных навыков для лиц с интеллектуальными нарушениями является преобладание зрительной формы восприятия, что характерно также и для здоровых людей.

Для лиц с нарушением интеллекта характерно изменение функционального состояния двигательного анализатора. Возникает снижение ориентации в пространстве, снижает качество общей координации движений, точности, быстроты, что, в свою очередь, приводит к формированию искаженных динамических стереотипов. Не оптимальность течения рассматриваемых процессов приводит к большей, по сравнению с относительно здоровыми людьми, истощаемости познавательной активности и быстрой физической утомляемости, что, в свою очередь, формирует пониженную работоспособность и приводит к затруднениям при освоении двигательных действий.

При построении педагогического процесса для указанных лиц необходимо учитывать особенности высшей нервной деятельности, а именно – фрагментарность и замедленность восприятия, гиперактивность и нарушения формирования личности.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени

на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается исходя из астрономического часа (60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не должна превышать:

- этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 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, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 9			
№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>Профориентационная деятельность (для обучающихся)</b>			
1.	Судейская практика	Участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов	по вызову
		Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований ВФСК «ГТО»	по календарному плану
2.	Инструкторская практика	- Просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий; - Разработка планов-конспектов учебно-тренировочных занятий.	1 раз в месяц
3.	Профориентационная работа	- Посещение учебных заведений среднего и высшего профессионального образования спортивной направленности.	июль
<b>Здоровьесбережение (для обучающихся)</b>			

1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение: - бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (о физической культуре, здоровом образе жизни, вредных привычках и т.д.);	1 раз в квартал
		- спортивных мероприятий; - инструктажей по технике безопасности; - участие в мероприятиях по антидопингу	1 раз в полугодие
2.	Режим питания и отдыха	- Проведение бесед, лекций, просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядка дня, режимах отдыха при занятиях спортом)	1 раз в месяц
3.	Практическая подготовка	- Оформление стендов в спортивной школе для наглядной агитации здоровьесбережения.	По мере обновления информации (не реже 1 раза в квартал)
4.	Исследовательская работа	- Проведение анкетирования на предмет отношения обучающихся к ЗОЖ.	1 раз в год
<b>Патриотическое воспитание (для обучающихся)</b>			
1.	Теоретическая подготовка	Проведение: - бесед, диспутов, круглых столов, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувств верности, уважения к своему Отечеству, традициям своего народа, готовности выполнения гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины; Просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и т.д.	1 раз в квартал
2.	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения; - праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами РФ, Краснодарского края, Гулькевичского района, с.Соколовского; - всероссийских спортивных акциях. Проведение: - мероприятий, с приглашением именитых спортсменов; - тематических физкультурно-спортивных праздников; - выступления и соревнования на «День защитники отечества» и «День Победы». Донесение информации обучающимся о социальных значимых ценностях посредством встреч с известными спортсменами, индивидуальных и коллективных бесед, дискуссий, обсуждения мужества известных	Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий

		спортсменов во время спортивных соревнований.	
3.	Разъяснительная работа	Развитие исторической памяти в воспитании патриотических чувств, через участие в соревнованиях на призы героев России, заслуженных тренеров России.	1 раз в квартал
<b>Развитие творческого мышления (для обучающихся)</b>			
1.	Практическая подготовка	<p>Проведение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- семинаров, мастер-классов, показательных выступлений по мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания, толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- бесед о правомерном поведении болельщиков.</li> </ul> <p>Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</p> <p>Участие в спортивных соревнованиях, конкурсах, олимпиадах, способствующих достижению спортивных результатов.</p> <p>Показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов</li> </ul>	1 раз в квартал
<b>Профилактическая работа (для тренера-преподавателя, обучающихся и родителей)</b>			
1.	Лекционно-просветительная работа со спортсменами	<p>Беседа о информационной безопасности и зависимости.</p> <p>Участие в международных соревнованиях: правила поведения спортсмена на спортивном объекте, правила поведения зрителей.</p> <p>Ответственность при правонарушениях на международных соревнованиях</p> <p>Правила поведения во время соревнований по видам спорта. Ответственность за правонарушения</p> <p>Беседа «Права, обязанности и ответственность пассажиров на наземном и воздушном транспорте (поезде, самолете, автобусе)».</p>	сентябрь май
2.	Работа с тренерами	<p>Проведение тренерских советов по теме: «Методика воспитательно-профилактической работы в группах. Профилактика и предупреждение асоциального поведения спортсменов»</p> <p>Организация летней-оздоровительной компании для обучающихся</p>	сентябрь  май
3.	Работа с родителями	<p>Информирование родителей о содержании и проведении учебно-тренировочного процесса</p> <p>Разработка рекомендаций для родителей «Что делать, если в дом пришла беда», «Создание дома свободного от наркотиков».</p> <p>Совместная деятельность родителей и</p>	сентябрь май

	спортсменов: -воспитание нравственной культуры -воспитание эстетической культуры -воспитание физической культуры и здорового образа жизни -воспитание трудолюбия и профориентация	
--	--	--

2.6. Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Антидопинговая работа в МАУ ДО «ДЮСШ№1» (далее - Учреждение) проводится согласно плану антидопинговых мероприятий для обеспечения качественной спортивной подготовки и надлежащего проведения спортивных мероприятий на основе принципа справедливости участия в соревнованиях и охраны здоровья спортсменов.

**Основная цель проведения антидопинговых мероприятий** - повышение уровня знаний в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в спорте.

**Основная задача** - предотвращение использования запрещенных в спорте субстанций и методов спортсменами Учреждения.

**Основные направления антидопинговой работы:**

- организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для обучающихся, а также тренеров-преподавателей и родителей обучающихся, согласно плану;
- ознакомление с антидопинговыми правилами обучающихся;
- проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров-преподавателей при поступлении на работу;
- проведение просветительской работы по антидопингу: оформление брошюр или стенда по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала;
- участие в семинарах по антидопинговой тематике.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга и борьбу с ним (по этапам спортивной подготовки)

Таблица № 10

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия	Ответственный по проведению мероприятия
<b>Этап начальной подготовки</b>			
Теоретические занятия для обучающихся «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга. Групповые занятия.	Тренер-преподаватель Инструкторы-методисты
Проведение мероприятия для обучающихся «Веселые старты» «Честная игра»	1 раз в год	Наглядно показать основные понятия антидопинга на примере проведения игр и эстафет.	Тренер-преподаватель Инструкторы-методисты

Проверка лекарственных препаратов (знакомство обучающихся с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания. Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>	Тренер-преподаватель Врач Медицинская сестра
Антидопинговая викторина для обучающихся «Играй честно»	По запросу	Участие спортсменов в районной и краевой викторине в сопровождении тренеров-преподавателей	Заместитель директора по методической работе
Онлайн обучение тренеров-преподавателей, инструкторов-методистов и ответственных за антидопинговое обучение на сайте РУСАДА с получением сертификата, получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса по антидопингу РУСАДА обучающимися, принимающими участие в официальных соревнованиях	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> Обучение каждый участник проходит индивидуально с получением сертификата	Заместитель директора по методической работе Врач
Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Тренерам-преподавателям включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей, разработанные инструкторами-методистами. Тренерам-преподавателям научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>	Заместитель директора по методической работе Тренеры-преподаватели Инструкторы-методисты
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>			
Семинары и лекции для обучающихся и тренеров-преподавателей на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных	В течение года	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга	Заместитель директора по методической работе Врач

средств» «Права и обязанности спортсменов»			
Антидопинговая викторина для обучающихся «Играй честно»	По запросу	Участие учащихся в районной и краевой викторине в сопровождении тренера- преподавателя	Заместитель директора по методической работе
Семинар для обучающихся «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	1 раз в год	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых правил Групповой семинар	Заместитель директора по методической работе Тренеры- преподаватели Инструкторы- методисты
Онлайн обучение тренеров-преподавателей, инструкторов-методистов и ответственных за антидопинговое обучение на сайте РУСАДА с получением сертификата, получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса по антидопингу РУСАДА обучающимися, принимающими участие в официальных соревнованиях	В течение года	Прохождение онлайн курса на сайте «РУСАДА» индивидуально, с получением сертификата	Заместитель директора по методической работе Врач
Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2).	Заместитель директора по методической работе Врач

Прохождение онлайн-курса РУСАДА и получение сертификатов учащимися возможно с возраста не менее 7 лет, а также тренерами-преподавателями, инструкторами-методистами и заместителем директора по методической работе. Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен «Онлайн-курс по ценностям чистого спорта». Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

2.7. План инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на тренировочном этапе в каждом году подготовки

Таблица № 11

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>			
1.	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	сентябрь октябрь
		Изучение правил по избранному виду спорта	
		Изучение обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей	
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований	
2.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Разработка комплекса упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	1 раз в месяц
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия, разминка перед соревнованиями	
3.	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей судей на различных позициях	Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований	

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения занимающимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Занимающиеся тренировочных групп могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах.

Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементом и приемом.

Приобретение навыков судейства начинается с судейства соревнований внутри группы, затем внутри школы, и потом уже на турнирах более высокого ранга.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам и годам спортивной подготовки.

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н.

Таблица № 12

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	НП УТ	Сбор медицинского заключения о допуске спортсмена к тренировочной и соревновательной деятельности по избранному виду спорта	1 раз в 12 месяцев
		Систематический контроль за соблюдением гигиены обучающихся	1 раз в месяц
	УТ	Организация и контроль своевременного прохождения углубленных медицинских обследований	1 раз в 12 месяцев
	УТ	Организация и контроль прохождения дополнительных медицинских обследований	по назначению
	НП УТ	Организация и проведение антропометрических показателей физического развития обследования обучающихся	1 раз в год
Медико-биологические мероприятия	НП УТ	Систематический контроль состояния здоровья спортсменов (осуществляется врачом по спортивной медицине постоянно в целях контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам)	по графику

	НП УТ	Медико-биологическая система восстановления после заболеваний и травм (комплекс физических и физиотерапевтических средств восстановления)	по назначению
	УТ	Использование биологических средств воздействия на организм спортсменов (прием поливитаминных комплексов, рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности)	по назначению
Восстановительные мероприятия	УТ	Предупреждение общего локального переутомления, перенапряжения (во время УТЗ). (Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности, восстановительный массаж (встряхивание, разминание))	по назначению
	УТ	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений (индивидуальные планы восстановительной направленности с учетом индивидуальных особенностей спортсмена)	1 раз в неделю
	НП УТ	Восстановление функции кардиореспираторной системы (комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный)	1 раз в месяц

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

оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

В системе спортивной подготовки особое место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов. Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

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

### III. Система контроля

3.1. 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:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники спортивной дисциплины по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

3.1.2. 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» 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 «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;
- изучить антидопинговые правила;
- не иметь нарушений антидопинговых правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

3.2. Для оценки уровня освоения программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся. Форма проведения промежуточной и итоговой аттестаций определяется МАУ ДО «ДЮСШ№1» и проводится в соответствии с Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестаций, утвержденным приказом директора.

**Промежуточная аттестация** обучающихся проводится на основе разработанных комплексов контрольных упражнений по виду спорта «бадминтон» и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

**Текущая аттестация** позволяет оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных ребят в плане психической, физической и технико-тактической подготовленности, и проводится в форме спортивных соревнований с целью проверки уровня готовности спортсмена на данном этапе спортивной подготовки.

Контрольно-тестовые упражнения характеризуют основные физические и специальные качества (способности), а также технические навыки обучающихся в соотношении с планируемыми результатами программы, учитывая возраст, пол, а также особенности вида спорта.

Перевод (зачисление) на этап (год) обучения осуществляется на основании:

- на этапе начальной подготовки - по результатам тестов общей и специальной физической подготовки;

- на тренировочном этапе - по результатам тестов общей, специальной и технической подготовки;

В МАУ ДО «ДЮСШ№1» присутствует бальная система оценивания, которая позволяет с одной стороны более объективно оценивать, с другой стороны - служит хорошей мотивацией в совершенствовании физической подготовки учащихся. Обучающиеся сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП и набравшие определенную сумму баллов на каждом этапе переводятся на следующий год обучения.

Освоение программы завершается итоговой аттестацией, которая проводится по окончании этапа спортивной специализации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

По результатам сдачи каждого контрольного упражнения поступающий набирает определенное количество баллов. Для зачисления на программу поступающему необходимо набрать определенную сумму.

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

первого года подготовки

Количество баллов для зачисления = 8 баллов

Таблица № 13

№ п/ п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения							
			мальчики				девочки			
			БАЛЛЫ							
			5	4	3	2	5	4	3	2
1	Бег на 30 м	с	7,4	7,5	7,6	7,7	8,2	8,3	8,4	8,5
2	Челночный бег 6x5 м	с	12,7	12,8	12,9	13	14,2	14,3	14,4	14,5
3	Прыжок в длину с места	см	73	72	71	70	63	62	61	60
4	Метание волана	м	3,30	3,20	3,10	3	2,30	2,20	2,10	2
Спортивный разряд в первый год спортивной подготовки не устанавливается										

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» второго и третьего года подготовки

Количество баллов для зачисления = 9 баллов

Таблица № 14

№ п/ п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения							
			мальчики				девочки			
			БАЛЛЫ							
			5	4	3	2	5	4	3	2
1	Бег на 30 м	с	7,3	7,4	7,5	7,6	8,1	8,2	8,3	8,4
2	Челночный бег 6x5 м	с	12,2	12,3	12,4	12,5	13,7	13,8	13,9	14,0
3	Прыжок в длину с места	см	78	77	76	75	68	67	66	65
4	Метание волана	м	3,8	3,7	3,6	3,5	2,8	2,7	2,6	2,5
Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»										

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

Количество баллов для зачисления = 12 баллов

Таблица № 15

№ п/ п	Упражнения	Единица измерения	Норматив							
			юноши				девушки			
			БАЛЛЫ							
			5	4	3	2	5	4	3	2

1	Бег на 30 м	с	6,0	6,1	6,2	6,3	6,7	6,8	6,9	7,0
2	Челночный бег 6х5 м	с	10,7	10,8	10,9	11,0	11,7	11,8	11,9	12,0
3	Прыжок в длину с места	см	103	102	101	100	93	92	91	90
4	Метание волана	м	5,30	5,20	5,10	5	4,30	4,20	4,10	4
5	Прыжки боком через гимнастическую скамью за 30 с	кол-во раз	13	12	11	10	11	10	9	8
6	Бег на 400 м	мин, с	1.15	1.20	1.25	1.30	1.85	1.90	1.95	2.0
Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»										

### Указания к выполнению контрольных упражнений.

**Бег 30 м, и 400 м** проводится после 10-15-минутной разминки в спортивной обуви без шипов. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. В каждом забеге участвуют не менее двух испытуемых, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды по ручному секундомеру. Критерием служит минимальное время. Разрешается только одна попытка.

**Челночный бег** – пробежать дистанцию необходимое количество раз и максимально быстро. При выполнении такого упражнения спортсмен должен стартовать, добежать до определенной линии, быстро развернуться, побежать обратно к старту и преодолеть такую дистанцию необходимое количество раз, время измеряется в секундах.

**Прыжок в длину с места** проводится на не скользящей поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение – ноги параллельно – и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах. Если испытуемый коснулся поверхности какой-нибудь частью тела, кроме ступней, попытку не засчитывают. Отрывать ступни от пола до прыжка не разрешается.

**Метание волана** – положение игрока имеет большое значение для успешного выполнения приема. В большинстве случаев подача выполняется справа, поэтому игрок держит ракетку в правой руке, волан – в левой, слегка выставляя вперед левую ногу. Если прием выполняется слева, то спортсмен должен завести левую ногу назад и слегка наклониться вперед. Выполняют элемент, отведя руку назад, а затем резко замахнувшись ударить по волану. Также можно выполнить удар снизу, резким движением разогнув кисть. Выполнять подачу можно обеими сторонами ракетки – открытой или закрытой – это уже зависит от предпочтений игрока. Фиксируется дальность удара.

**Прыжки боком** через гимнастическую скамью. Встаньте боком перед скамьей, для прыжка выполните небольшой присед, сделайте замах руками назад, перепрыгните скамью помогая себе руками, вы должны приземлиться на немного согнутых в коленях ноги, продолжать выполнение прыжков на время.

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

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

Процесс обучения включает в себя следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- психологическая подготовка;
- теоретическая подготовка;
- участие в спортивных соревнованиях;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

**Общая физическая подготовка (ОФП)** - является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и физическое развитие обучающегося, развитие и совершенствование силы, гибкости, скорость, выносливости и ловкости, расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма, на первом и втором году тренировки, использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

##### ***Развитие силы***

Сила как физическое качество представляет собой способность человека преодолевать различные сопротивления за счет необходимого уровня напряжения отдельных мышц или группы мышц. Когда спортсменов характеризуют по силовым качествам, то обычно называют максимальные показатели силы у каждого из них. Эта сила является результатом разносторонней силовой подготовки, осуществляемой средствами ОФП и направленной на повышение силовых возможностей мускулатуры.

##### ***Развитие гибкости***

Гибкость – это способность спортсмена выполнять различные движения с максимальной амплитудой. Эта способность зависит от развития подвижности в суставах, которая в свою очередь определяется эластичностью мышц, сухожилий и связок. Таким образом, упражнения для развития гибкости должны быть направлены на увеличение подвижности в суставах, которая обеспечивается растягиванием мышц, сухожилий и связок. Для этого необходимо, чтобы средства ОФП обеспечили спортсмену выполнение движений головой, руками, туловищем и ногами с большей

амплитудой. Для того чтобы увеличить подвижность в суставах и обеспечить выполнение движений большой амплитуды, необходимо длительное время выполнять упражнения на растягивание.

### ***Развитие скорости***

Скорость характеризуется способностью человека выполнить то или иное движение с наименьшей затратой времени, т.е. с максимальной скоростью, которая зависит от величины сопротивления этому движению и силовых характеристик групп мышц, участвующих в движениях. Для развития скорости необходима большая подвижность нервных процессов, которая наблюдается у детей. Вот почему развитие скорости у детей следует всегда стимулировать, а не заглушать работой над техникой и выполнением тренировочных упражнений в медленном темпе.

### ***Развитие выносливости***

Выносливость – это способность спортсмена в течение продолжительного времени выполнять интенсивную физическую работу. Эту способность обычно определяют по двум показателям: скорости передвижения и времени, в течение которого эта скорость сохранялась. В свою очередь уровень этих показателей зависит от развития силы, быстроты и гибкости, от степени технической и функциональной подготовленности спортсмена.

### ***Развитие ловкости***

Ловкость – это собирательное двигательное качество, которое зависит от уровня развития всех других двигательных качеств. Игра в бадминтон, как и любая игра, требует от спортсмена хорошей координации движений и ловкости. В тренерской практике нередки случаи, когда именно способность сориентироваться в конкретной игровой ситуации и правильно скоординированные движения помогали бадминтону отразить, казалось бы, практически проигранный волан. Таким образом, координационные способности являются одним из основополагающих физических качеств, которое необходимо развивать на протяжении всего периода спортивного совершенствования. В процессе спортивной тренировки ловкость проявляется во всех новых тренировочных упражнениях.

**Специальная физическая подготовка** – это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

**Техническая подготовка.** Это процесс обучения спортсмена технике движений, свойственных данному виду спорта и доведение их до совершенства. Чем выше уровень физической подготовленности, тем успешнее идет обучение и совершенствование.

**Тактическая подготовка.** В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений, применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений. Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство. На первом и втором году спортсмен учится понимать и предугадывать соперника, и задача тренера преподавателя научить всем тонкостям для достижения наилучшего результата.

**Психологическая подготовка** спортсмена – это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимого для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности.

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам преподавателям в решение проблем, связанных с тренировочным процессом.

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

**Теоретическая подготовка,** целью подготовки является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной им форме. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Теоретические сведения рекомендуется давать в начале и повторять в конце тренировки. Продолжительность их должна быть не более 10-15 мин.

При подборе конкретного учебного материала по указанным темам следует учитывать специфику спортсменов с нарушениями интеллекта. В процессе теоретических занятий необходимо выбирать соответствующие дефекту методы и средства обучения, изменять количество часов, отведенных на тему с учетом специфики восприятия и усвоения материала. При этом должно достигаться 50% усвоение программного материала. Во время бесед применяются различные наглядные пособия: учебные фильмы, фотографии, макеты, показ практических действий.

**Участие в спортивных соревнованиях** являются не только средством контроля за уровнем подготовленности, способом выявления победителя, но и важнейшим средством повышения тренированности и спортивного мастерства.

Особенности непосредственной подготовки к соревнованиям и собственно соревновательной борьбы являются мощным способом мобилизации имеющегося функционального потенциала организма спортсмена, дальнейшей стимуляции его адаптационных реакций, воспитания психологической устойчивости к сложным условиям соревновательной деятельности, отработки эффективных технико-тактических решений.

На начальных этапах планируются, как правило, подготовительные и контрольные соревнования. Основной их целью является контроль за эффективностью прошедшего тренировочного этапа, приобретение опыта соревновательной борьбы, повышение эмоциональной насыщенности процесса подготовки. По мере роста квалификации спортсменов количество соревнований возрастает, в соревновательную практику вводятся подводящие, отборочные и главные соревнования.

**Медико-биологические средства** - восстановительные процессы после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Многолетняя подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок. Выполнение больших по объему и

интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий.

В целях ускорения процессов восстановления организма допускаются применения отдельных фармакологических средств. Такие средства рекомендуются лишь при переутомлении, перетренировки (по назначению врача). Не допускаются применения (для достижения высоких результатов) фармакологических средств – допинга. При применении допинга – применении стимулирующих средств, к спортсменам применяются жесткие требования – дисквалификации на определенные сроки с соответствующим наказанием.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

В задачи врачебного контроля входят: определение уровня физического развития, состояния здоровья и функционального состояния лиц с целью допуска к систематическим занятиям спортом.

Выявление, лечение и профилактика предпатологических состояний и патологических изменений, возникающих при нерациональном использовании физических упражнений.

Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают оперативный, текущий и этапный контроль.

В соответствии с задачами этапного, текущего и оперативного контроля определяется состав средств и методов педагогического и врачебного контроля.

**Оперативный контроль** - это контроль оперативного состояния спортсмена, в частности готовности к выполнению очередной попытки, очередного упражнения, к проведению схватки и т.д. Он направлен на оценку реакций организма спортсмена на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество исполнения технических приемов и комбинаций в целом.

**Текущий контроль** - это оценка в микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ повседневных изменений уровня подготовленности спортсмена, уровня развития его техники и тактики.

Текущий контроль предполагает оценку состояния подготовленности, которая проявляется в результате воздействия нагрузок определенной направленности в серии тренировочных занятий или соревнований.

**Этапный контроль** - это измерение и оценка в конце этапа (периода) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, динамики нагрузок и спортивных результатов на соревнованиях или в специально организованных условиях.

Этапный контроль осуществляется на основе целостной диагностики организма в непосредственной связи с общим состоянием здоровья, особенностями телосложения и состава тела. В зависимости от задач подготовки на том или ином этапе определяется объем показателей, включенных в программу обследований.

Каждый спортивный год делится на:

- подготовительный период;
- соревновательный (основной);
- переходный период.

Периоды и этапы спортивной тренировки определяются закономерностями развития спортивной формы с учетом индивидуальных особенностей и календаря соревнований.

**Подготовительный период тренировки.** Он направлен на обеспечение постепенного перехода от активного отдыха к интенсивной специфической работе, на дальнейшее развитие физических качеств, освоение и совершенствование техники. В подготовительном периоде закладывается прочный фундамент успешной деятельности спортсмена в предстоящем соревновательном периоде.

В основные задачи подготовительного периода входят: повышение функциональных возможностей организма, его работоспособности; повышение общефизической подготовленности и развитие необходимых физических качеств; освоение приемов, контрприемов и защит и новых вариантов ранее освоенных технических и тактических действий; дальнейшее совершенствование излюбленных технических и тактических действий и устранение недостатков в их проведении; расширение знаний, умений и навыков в тактике ведения схватки и тактике участия в соревнованиях; воспитание моральных и волевых качеств; расширение знаний в области теории спортивной тренировки.

Основной разновидностью занятий в это время является учебно-тренировочное занятие. Один или два раза в неделю организуются занятия по физической подготовке. Не исключено, что в подготовительном периоде могут проводиться небольшие соревнования, не требующие от спортсмена специальной подготовки для участия в них. Повышение работоспособности обеспечивается постепенным увеличением интенсивности и объема тренировочных нагрузок. В этом периоде нагрузка по интенсивности — умеренная, по объему — большая. К основным средствам тренировки в этот период относятся общеразвивающие упражнения, специальные упражнения, учебные и учебно-тренировочные схватки.

Во второй половине подготовительного периода (по мере приближения соревновательного периода тренировки) удельный вес специальных

упражнений увеличивается.

Недельный цикл строится примерно из расчета пяти дней занятий. Из них три дня в неделю (например, 1,3 и 5-й) имеют основную направленность — совершенствование в технике и тактике, а два дня (например, 2-й и 4-й) отводятся для развития физических качеств. 6-й день недельного цикла предназначен для посещения парной бани и массажа, а 7-й день — для активного отдыха.

Контроль за ходом выполнения задач подготовительного периода целесообразно осуществлять дважды — в середине и конце периода. Для этого выполняются нормативные упражнения, используются объективные методы, определяющие уровень технической, тактической и физической подготовки каждого из спортсмена, подвергаются анализу индивидуальные планы-дневники. С этой же целью во второй половине подготовительного периода можно запланировать проведение соревнований.

**Соревновательный (основной) период тренировки.** Этот период тренировки направлен на подготовку и успешное выступление в соревнованиях.

Основными задачами соревновательного периода являются: приобретение высокого уровня тренированности; дальнейшее закрепление, совершенствование и освоение новых вариантов техники и тактики; расширение и закрепление знаний и умений в тактике, участии в соревнованиях; достижение высокого уровня развития физических, волевых и моральных качеств, необходимых в борьбе; расширение теоретических знаний.

Соревновательный период тренировки в соответствии с количеством соревнований делится на этапы предварительной подготовки к соревнованиям, непосредственной подготовки, участия в соревнованиях и активного отдыха после их окончания.

*Этап предварительной подготовки* планируется в том случае, если имеется больше времени, чем это необходимо для непосредственной целенаправленной подготовки к участию в ближайшем соревновании.

Основные задачи предварительного этапа подготовки сводятся к освоению новых вариантов технических и тактических действий, дальнейшему совершенствованию излюбленной техники и тактики с учетом задач предстоящего выступления; устранению недостатков, выявившихся в ходе прошедших соревнований; дальнейшему развитию физических качеств; укреплению волевых и моральных качеств. К основным средствам этого этапа тренировки относятся: общеразвивающие гимнастические упражнения и вспомогательные виды спорта (спортивные игры, упражнения со штангой, гребля, плавание, лыжи, бег на короткие дистанции, кросс, метания), различные специальные имитационные упражнения со снарядами и без снарядов. Интенсивность упражнений должна быть средней, объем — выше среднего.

Основная форма работы — учебно-тренировочное занятие. Для

устранения недостатков в физической подготовке специально организуются занятия вспомогательными видами спорта и другими общеразвивающими упражнениями.

*Этап непосредственной подготовки* направлен на успешное подведение спортсмена к участию в соревнованиях.

Его продолжительность зависит от индивидуальных особенностей, от масштаба соревнований и условий их проведения (количественного и качественного состава участников), от задач, которые поставил перед собой коллектив или сам спортсмен.

Основные задачи этого этапа: достижение высокой специальной работоспособности, совершенствование мастерства ведения схваток с учетом конкретных противников; дальнейшее закрепление и совершенствование излюбленной техники и тактики, физических и волевых качеств с учетом особенностей подготовки основных конкурентов и условий соревнований; изучение особенностей предстоящих соревнований и мастерства предполагаемых соперников.

Для более полноценной подготовки к соревнованиям нужно тренироваться, планировать нагрузку и подбирать средства и методы с таким расчетом, чтобы условия подготовки ближе подходили к соревновательным.

*Этап участия в соревнованиях.* Здесь проходит дальнейшее совершенствование мастерства спортсмена. Первостепенной задачей этого этапа является успешное выступление в соревнованиях и показ высоких спортивных результатов.

Успех выступления в соревнованиях в значительной мере определяется его правильным поведением. На соревнованиях надо экономно тратить силы, избегать излишних волнений, использовать каждую возможность для восстановления энергии.

Режим дня в этот период не должен резко отличаться от обычного. Для хорошего самочувствия огромную роль играет вечерняя прогулка и продолжительный сон (8—10 час). Прогулка успокаивает нервы и способствует нормальному сну.

Продолжительность активного отдыха зависит от нагрузки, перенесенной на соревнованиях, и его самочувствия. На следующий день после проведенной встречи рекомендуется парная баня и массаж. В последующие дни физическую нагрузку следует ограничить утренними занятиями и вспомогательными видами спорта: плаванием, спортивными играми, прогулками на лыжах и т. п., которые проходят уже при умеренной интенсивности и при среднем их объеме. Занятия другими видами спорта улучшают протекание восстановительных процессов. Желательно, чтобы занятия в это время проводились на открытом воздухе.

В период активного отдыха на ближайшем очередном занятии рекомендуется подвести итоги соревнований.

При анализе выступлений борцов в соревнованиях высказываемые замечания надо подтверждать яркими примерами, остановиться на разборе

интересных в этом отношении схваток или их отдельных эпизодов. Указания на недостатки необходимо связать с рекомендациями, каким путем их следует устранять, на что нужно обратить внимание в дальнейшей работе над совершенствованием мастерства.

**Переходный период тренировки (активный отдых).** Переходный период является составной частью круглогодичной тренировки. В круглогодичном цикле он следует за основным периодом. Насыщенным длительными упорными тренировками, систематическим участием в соревнованиях.

Переходный период направлен на снижение тренировочной нагрузки и служит активным отдыхом для организма. В нем решаются задачи по общефизической подготовке, укреплению здоровья и закаливанию организма. Он связан с фазой временного снижения спортивной формы.

Этот период хорошо совмещать с очередным отпуском или каникулами (обычно его планируют на летние месяцы). Нагрузка в это время должна быть значительно меньшей, чем в другие периоды тренировки. Необходимо стремиться к изменению форм и вида деятельности, к смене привычной обстановки тренировок, к тому, чтобы занятия проходили с интересом и вызвали положительные эмоции. С этой целью в переходном периоде спортсмен продолжает регулярно проводить утренние занятия (зарядку), широко применять общеразвивающие упражнения из других видов спорта; летом — плавание, греблю, спортивные игры, походы, зимой — прогулки на лыжах, катание на коньках и т. д. При этом нагрузка должна быть небольшая.

Занятия следует проводить не реже 3 раз в неделю. Прибегая к другим видам спорта, спортсмен не только снижает физическую нагрузку, но и (что очень важно) создает возможность для отдыха нервной системы. Необходимо максимально использовать это время для закаливания организма и укрепления здоровья.

Если у спортсмена есть травмы, нужно это время посвятить их лечению. В отдельных случаях по совету врача и тренера-преподавателя на определенный срок может быть запланирован пассивный отдых. Правильно осуществляемый переходный период создает благоприятные предпосылки для дальнейшего роста функциональных возможностей организма, специальной подготовки.

Задачи обучения - привлечение к занятиям физическими упражнениями лиц с интеллектуальными нарушениями (ЛИН);

- приобщение к здоровому образу жизни, укрепление психического и физического здоровья занимающихся;

- социальная интеграция, адаптация к жизни в обществе, расширение круга общения занимающихся в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, формирование общей культуры и физической культуры личности;

- коррекция отклонений в развитии и здоровье занимающихся,

восстановление нарушенных функций, нормализация двигательной активности и обмена веществ;

- общее укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни, улучшение физического развития и совершенствование двигательных способностей, увеличение степени приспособляемости и сопротивляемости организма к факторам внешней среды;

- создание условий для самосовершенствования, познания и творчества, развития интеллектуальных и нравственных способностей, достижения уровня спортивных успехов сообразно способностям.

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

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

Тренировочные циклы делят на три вида:

- микроциклы. Они обычно совпадают с недельными циклами, но могут и отличаться от них на 3-4 дня, то есть иметь продолжительность от 4 до 12 дней;

- мезоциклы. Обычно совпадают с месячным циклом, но могут по желанию спортсмена иметь продолжительность от 20 до 50 дней;

- макроциклы. Они имеют продолжительность от 3-6 месяцев до 1 года.

### **Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе НП**

Основными задачами на этапе начальной подготовки является социальная адаптация детей с интеллектуальными нарушениями, оздоровление и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья, развитие физических качеств, овладение основами техники избранного вида спорта, при организации обучения большая часть времени отводится на игровые формы проведения упражнений при их общей направленности на развитие двигательных качеств и функциональных возможностей учащихся.

Общеразвивающие упражнения. Они должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Основная направленность тренировки на начальном этапе, это ознакомление с простейшими приемами игры и специализированными движениями.

Общая физическая подготовка (ОФП):

- упражнения для развития прыжковой ловкости - скакалка, растяжка, рывки в сторону, прыжки в перед и назад с места;
- упражнения для развития силы - диспансер, гири, утяжелители при беге;
- упражнения для развития выносливости – занятия; занятия на беговой дорожке, полоса препятствий (бег по зигзагу, прыжок в высоту, прыжок в длину).

#### Специальная физическая подготовка (СФП):

- упражнения для развития гибкости-растяжка;
- упражнения для развития внимания и быстроту реакции - тренировки у стола;
- обучение технике выполнения ударов. Комплексное воспитание физических качеств. Восстановление после проделанной работы.

#### Техническая подготовка:

- короткая подача. И.П. Высокая стойка бадминтониста. Ведущая рука с ракеткой опущена на уровне бедер, а другая рука с воланом. подача волана выполняется из правой или левой стороны площадки, в правую или левую сторону площадки (в зависимости из какой будет подача). Дозировка: 5 подач с каждой из сторон. М.У: Воланы, которые не попадают на площадку, не засчитываются. Воланы, которые попадают в сетку, не перелетая через нее, также не засчитываются.

- высоко-далекая подача. И.П. Высокая стойка бадминтониста. Ведущая рука с ракеткой опущена вдоль туловища и отведена назад. Другая рука с воланом, чуть отведена вперед. подача волана выполняется из правой или левой стороны площадки, в самый конец площадки. Дозировка: 5 подач, с каждой стороны. М.У.: Подачи в сетку, дальше или ближе указанной цели не засчитываются.

- укороченный удар по линии. Игровая стойка. Испытуемый стоит в центре правой или левой стороны площадки. После выполнения высоко-далекой подачи соперником он выполняет укороченный удар по линии. Удар засчитывается, если волан попадает в промежуток до линии зоны.

- смэш по линии. Игровая стойка. Испытуемый стоит в центре правой или левой стороны площадки. После выполнения высоко-далекой подачи соперником он выполняет смэш по линии. Смэш засчитывается, если волан попадает в промежуток 50 см от боковой линии одиночной площадки. Дозировка: 5 подач. М.У.: Удар засчитывается, если волан попадает в промежуток до линии зоны.

#### Тактическая подготовка:

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Действия без мяча.

Тактика одиночной игры строится на следующих основных принципах:

- измотать противника, максимально нагружая его сложными перемещениями по площадке;

- заставить его ошибаться, чередуя высоко-далёкие, атакующие удары с филигранной игрой у сетки, а также активно применяя обманные приемы и нестандартные решения;

- постоянно искать слабые стороны в игре соперника и максимально использовать их.

- выполнив сильный удар, противник рассчитывает или сразу выиграть с его помощью очко или получить ответ слабый. Поэтому после сильного удара противник обычно несколько выдвигается вперед. На сильный удар надо ответить таким же ударом и по возможности точно на заднюю линию, а еще лучше в левый угол. После двух-трех таких ответов противник потеряет уверенность в своих сильных ударах и, следовательно, лишится инициативы.

- противник старается загнать вас в левый задний угол, рассчитывая на ваш слабый ответный удар из этого действительно трудного положения. Лучшим вашим ответом будет плоский или смеш вдоль боковой линии. Обычно игрок, стремящийся играть на левую сторону, недостаточно хорошо защищается от сильных ударов под свою правую руку, так как больше времени уделяет защите своей левой стороны.

- если в ответ на ваш укороченный удар противник сделал прямую или косую «вилку», значит, он хочет вам навязать игру у сетки, где, очевидно, чувствует себя уверенней, или готовит против вас обводящий удар. Лучшим вашим ответом в этих игровых моментах будет обводящий удар на заднюю линию через голову игрока.

Для развития ловкости бадминтониста можно использовать следующие упражнения:

- разнонаправленные движения рук и ног;
- кувырки вперед с места, кувырки назад и в стороны;
- упражнения в равновесии на гимнастической скамейке;
- метание мячей в подвижную и неподвижную цель;
- эстафеты «полоса препятствия» с перелазанием, кувырками, с различными перемещениями;
- игры на счет левой рукой (для правши);
- игра на счет, после каждого удара переключая ракетку в другую руку;
- игра в парах одной ракеткой, после каждого удара идет передача ракетки партнеру;
- игра на счет в одиночной категории, когда в центр площадки находится какой-либо предмет (например, стул), который надо обегать;
- жонглирование двумя-тремя теннисными мячами;
- метание после кувырков, поворотов.

#### Психологическая подготовка:

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности.

Основными волевыми качествами являются:

- целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном

осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, в активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

- выдержка и самообладание, которые выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;

- решительность и смелость, выражающиеся в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;

- инициативность и дисциплинированность, которые выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

### **Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе ТЭ**

Основными задачами тренировочного этапа является дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического навыков избранной спортивной дисциплины и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, воспитание специальных психических качеств, дальнейшая социализация и двигательная реабилитация.

Общеразвивающие упражнения. Продолжать дальнейшее всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Обучение двигательным действиям у лиц с интеллектуальными нарушениями (ЛИН), является важнейшим и наиболее кропотливым разделом работы. Ее эффективность значительно повысится при умелом сочетании традиционных методов обучения, используя физические упражнения с методами объяснения и наглядности. В начале обучения следует очень осторожно подходить к соревновательным моментам, т.к. в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрее выполнение, что может привести к появлению ошибок, которые труднее исправить, чем предупредить.

#### Общая физическая подготовка (ОФП):

- легкоатлетические упражнения (метания);
- спортивные и подвижные игры;
- плавание и другие виды спорта.

#### Специальная физическая подготовка (СФП):

- упражнения, способствующие развитию физических качеств (с

использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов);

- бег по крутым склонам, бег по песку без обуви;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач волана;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач волана;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

#### Техническая подготовка:

Техника нападения.

Действия без мяча.

Перемещения и стойки:

- сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек;
- сочетание способов перемещений с техническими приемами.

Действия с воланом.

Передача волана:

- передача волана у сетки сверху 2-мя руками вперед-вверх. Передачи различные по расстоянию: короткие, средние, длинные и различные по высоте: низкие, средние, высокие. Различные сочетания в выполнении передач;

- передача волана сверху двумя руками с последующим падением назад и перекатом на спину (2-ая передача);

- передача волана сверху 2-мя руками с отвлекающими действиями (движением рук, поворотом головы);

Подача волана:

- верхняя подача (на точность и силу);

- верхняя прямая укороченная подача (в зону нападения);

- подача, нацеленная в зоны.

Нападающий удар:

- прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Нападающие удары с передач из глубины площадки;

- нападающий удар слабейшей рукой. Нападающий удар с собственного набрасывания;

- прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 4,3,2;

Техника защиты:

Действия без волана. Стойки и перемещения.

- сочетание способов перемещений с техническими приемами игры в защите;

- сочетание способов перемещений, перемещений с постановкой блока в зонах. Действия с мячом.

Прием волана:

- прием волана сверху и снизу двумя руками от подач и нападающих ударов (средней силы на точность);

- прием волана сверху и снизу двумя руками и одной с в сторону

(правую, левую);

- прием волана от подач, обманных передач. Блокирование:
- одиночное блокирование. Блокирование нападающего удара из зоны по ходу (зона 2), в зоне 3 из зоны 3;
- блокирование нападающих ударов, выполненных с переводом; Блокирование по ходу (из зон 4,3,2). Блокирование ударов с переводом (из зон 3,4,2).

Тактическая подготовка:

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Действия без волана.

Выбор места.

- для выполнения вторых передач (различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке);
- для выполнения нападающего удара (с различных передач волана у сетки и из глубины площадки).

Действия с воланом

Передача волана

- вторая передача сильнейшему нападающему на линии (различные по высоте и направлению);
- вторая передача (чередование) двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий;
- имитация второй передачи или нападающего удара и обман (передача через сетку).

Подача волана:

- чередование подач в дальние и ближние зоны;
- чередование сильных и нацеленных подач;
- подача на игрока, слабо владеющего приемом волана.

Психологическая подготовка:

- Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Основными волевыми качествами являются:
- Целеустремленность и настойчивость. Выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимся, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;
  - Выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;
  - Решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;
  - Инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

Восстановительные средства и мероприятия:

- массаж, самомассаж, закаливание, душ (гидромассаж), сауна, бассейн, прогулки - физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений (упражнение ОФП восстановительной направленности, сауна, душ, общий массаж).

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по теоретической подготовке включает в себя изучаемые темы по теоретической подготовке, сгруппированные по этапам обучения. В учебно-тематическом плане указаны объем, сроки проведения и краткое содержание учебно-тренировочных занятий по темам.

Таблица №16

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в месяц, час	Сроки проведения	Краткое содержание
НП до 1 года (1 год обучения)	Физическая культура и спорт	1	октябрь	Физическая культура как часть общей культуры общества. Основные элементы физической культуры. Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания. История физической культуры и спорта.
		2	январь	
		1	май	
	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	2	сентябрь	Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.
		1	январь	
	Краткий обзор развития бадминтона	1	ноябрь	Зарождение и развитие дисциплины.
		1	апрель	
	Гигиенические основы ФК и С	1	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви.
		1	май	
	<b>Всего часов в год:</b>		<b>11</b>	
НП свыше 1 года (2,3 год обучения)	Физическая культура и спорт	1	октябрь	Формы физической культуры и спорта. ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
		1	май	

	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	2	сентябрь	Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.
		1	январь	
	Краткий обзор развития бадминтона	1	ноябрь	Автобиографии выдающихся спортсменов в этом виде спорта. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Гигиенические основы ФК и С	1	ноябрь	Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиенические требования, предъявляемые к оборудованию и инвентарю. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
		1	май	
	Правила вида спорта	1	сентябрь	Команды (жесты) спортивных судей. Понятливость. Классификация спортивных соревнований.
		1	январь	
	Теоретические основы обучения элементам техники и тактики вида спорта	2	октябрь	Теоретические знания по технике выполнения элементов.
	Самоконтроль в процессе занятий	1	январь	Дневник самоконтроля. Его формы содержание. Понятие о травматизме.
	Режим дня и питание обучающихся	1	апрель	Расписание учебно-тренировочных занятий.
	Оборудование, спортивный инвентарь	1	январь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
<b>Всего часов:</b>		<b>15</b>		
УТЭ до 3 лет (1-3 год обучения)	Физическая культура и спорт	1	октябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль ФК и С в формировании личности человека.
	История возникновения олимпийского движения	1	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет (МОК).

	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	2	сентябрь	Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.
		1	январь	
	Психологическая подготовка	1	декабрь	Характеристика. Общая психологическая подготовка. Базовые и волевые качества личности.
		1	март	
	Теоретические основы обучения элементам техники и тактики вида спорта	1	октябрь	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления, методика обучения. Метод использования слова.
		1	февраль	
		1	май	
	Правила вида спорта	1	март	Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Режим дня и питание обучающихся	1	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
		1	май	
	Физиологические основы ФК и С	1	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
	Учет соревновательной деятельности	2	январь	Структура содержания дневника обучающегося.
	Оборудование спортивный инвентарь	2	апрель	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход, хранение. Подготовка спортивного инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
<b>Всего часов:</b>		<b>18</b>		
УТЭ свыше 3 лет (4 год обучения)	Физическая культура и спорт	3	сентябрь	Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
		3	октябрь	
	История возникновения	3	ноябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.

олимпийского движения			Международный олимпийский комитет (МОК).
Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	2		Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; 153 правила поведения в случае возникновения ЧС. Правила поведения во время поездок на соревнования в транспортных средствах (поезд, самолет).
	2		
Психологическая подготовка	2	апрель	Системные волевые качества личности.
Теоретические основы обучения элементам техники и тактики вида спорта	3	февраль	Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Правила вида спорта	4	март	Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	4	май	
Режим дня и питание обучающихся	3	сентябрь	Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы ФК и С	1	декабрь	Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Влияние физической нагрузки на организм. Переутомление.
Учет соревновательной деятельности	3	октябрь	Классификация и типы спортивных соревнований.
Оборудование, спортивный инвентарь	2	март	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход, хранение Подготовка спортивного инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
<b>Всего часов:</b>	<b>35</b>		

## V. Особенности осуществления спортивной подготовки «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «бадминтон» вида спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» учитываются МАУ ДО «ДЮСШ№1», реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной

подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Прием в группы начальной подготовки в МАУ ДО «ДЮСШ №1» осуществляется с 8 лет, срок реализации не ограничивается и зависит от контрольно-переводных нормативов.

Одной из важных особенностей обучения является быстрота двигательной реакции и способность управлять временем движений. Способность быстро решать такие задачи необходимо развивать специальными упражнениями, учитывая их при составлении годового учебно-тренировочного плана.

Специфика организации тренировочного процесса: тренировочный процесс является непрерывным в течение календарного года, подлежит планированию на срок не менее 3-6 месяцев при проведении индивидуальных занятий по программам спортивной подготовки и 1 года при проведении групповых занятий по программам спортивной подготовки.

5.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и 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 спортивной дисциплине вида спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями».

Вся ответственность по технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований в спортивном зале, спортивной площадке возлагается на тренера-преподавателя.

Общие требования безопасности:

1. К занятиям допускаются лица, имеющие медицинский допуск к учебно-тренировочному процессу и прошедшие инструктаж по технике безопасности.

2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3. Опасные факторы – это фактор воздействие, которого на спортсмена в определенных условиях может привести к травме:

- травма при выполнении упражнений на неисправленных спортивных снарядах, спортивном инвентаре;

- травма при выполнении упражнений без использования гимнастических матов;

- травмы в результате контакта с незащищенными металлическими предметами, стенами, оборудованием.

4. Спортивный зал должен быть обеспечен медицинской аптечкой, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

5. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила

пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

6. О каждом несчастном случае тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации, оказать первую помощь пострадавшему.

7. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний по технике безопасности.

#### **Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий:**

1. Тренер должен прийти за 10-15 мин. до начала занятий, по расписанию.

2. Занятия должны проходить в соответствующей спортивной форме у тренера-преподавателя и у занимающихся.

3. Тренер-преподаватель должен проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования, проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу.

4. Тщательно проветрить спортзал.

#### **Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий:**

1. Не начинать учебно-тренировочное занятие и выполнение упражнений без тренера и его помощника.

2. Соблюдать дисциплину, рекомендуется избегать столкновения во время исполнения упражнений.

3. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.

4. Использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя.

5. Выполнять упражнения, которые определены тренером-преподавателем.

6. При плохом самочувствии или получении травмы занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

7. Запрещается пользоваться без ведома тренера-преподавателя техническими средствами, находящимися в зале.

#### **Требования безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий:**

1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

2. Проверить исправность инвентаря.

3. Переодеть спортивную форму и обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

### **Требования безопасности в аварийных ситуациях:**

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

2. При появлении во время занятия боли в руках или ногах, покраснения кожи, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

3. При получении спортсменами травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4. При возникновении пожара немедленно эвакуировать спортсменов из спортивного объекта через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

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

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие игрового зала;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми

- для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
  - 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.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица №17

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Волан для бадминтона	штук	300
2.	Гантели переменного веса (от 3 до 12 кг)	комплект	3
3.	Мячи набивные (медицинболы) (от 1 до 5 кг)	комплект	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.	Стойка для бадминтона	комплект	2

Таблица №18

Спортивный инвентарь, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Волан	штук	на обучающегося	200	1	1000	1
2	Натяжка (струны)	комплект	на обучающегося	52	1	72	1

3	Обмотка для ракетки	штук	на обучающегося	18	1	36	1
4	Ракетка для бадминтона	штук	на обучающегося	4	1	6	1

Таблица №19

Спортивный экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
2	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
3	Кроссовки для бадминтона (для зала)	пар	на обучающегося	-	-	2	1
4	Майка-полурукавка (футболка поло)	штук	на обучающегося	-	-	2	1
5	Фиксаторы голеностопных суставов	комплект	на обучающегося	-	-	-	-
6	Фиксаторы коленных суставов	комплект	на обучающегося	-	-	-	-
7	Фиксаторы лучезапястных суставов	комплект	на обучающегося	-	-	-	-
8	Чехол для ракетки	штук	на обучающегося	-	-	2	1
9	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	2	1

В таблице указаны минимальные требования для обеспечения спортивной подготовки.

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

Для реализации Программы по бадминтону штат укомплектован:

- педагогическими работниками: тренерами – преподавателями, тренерам-преподавателям по адаптивной физической культуре, инструкторами-методистами;
- руководящими работниками: директором, заместителями директора по методической работе и спортивной работе;
- иными работниками: врачом.

Уровень квалификации работников, требующихся для реализации Программы по бадминтону, соответствует нормативным требованиям:

Таблица 20

Уровень квалификации педагогических работников		
Должность	Профессиональный стандарт	Утвержден, дата/номер
Тренер-преподаватель	«Тренер-преподаватель»	Приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203)
Инструктор-методист	«Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»	Приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615)
Уровень квалификации руководящих работников		
Должность	ЕКС	Утвержден, дата/номер
Директор, Заместитель директора по методической работе	<u>"Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта"</u>	Приказ Минтруда России от 29 октября 2015 года N 798н (зарегистрирован Минюстом России 12.11.2015 г., регистрационный № 39694).
Уровень квалификации иных работников		
Должность	ЕКС	Утвержден, дата/номер
Врач	«Врач по спортивной медицине (по видам спорта)»	Приказ министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15 августа 2011 г. N 916н.

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

#### Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

В целях непрерывности профессионального развития, согласно ст.47 ФЗ № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», тренеры-преподаватели каждые три года направляются на курсы повышения квалификации в сроки, установленные планом повышения квалификации в спортивной школе. Аттестация тренеров-преподавателей в целях установления квалификационной категории (по желанию) или соответствия занимаемой должности (обязательная) проводится 1 раз в 5 лет согласно приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 апреля 2014 г. № 276 «Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность». С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий педагогические работники могут повышать квалификацию посредством участия в тренингах, конференциях, мастер-классах.

#### 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Информационно-методические условия реализации программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой (ИОС), включающей:

- комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы;
- совокупность технологических средств ИКТ: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;
- систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде.

Важной частью ИОС является официальный сайт образовательной организации в сети Интернет, на котором размещается информация о реализуемых дополнительных образовательных программах спортивной подготовки, ФССП, материально-техническом обеспечении образовательной деятельности и т.д.

### Перечень информационного обеспечения:

1. Закон РФ от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорта в РФ» (редакция от 2 июля 2021 года).
2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 1082 от 28.11.2022 года «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями».
3. Приказ Минспорта России от 24 июня 2021 г. № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил».
4. Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры: Учебн. пособие. -М.: Физкультура и Спорт, 2007.-192 с.
5. Веневцев С.И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта: Метод. Пособие.- 2-е изд. доп. и испр. - М.: Советский спорт, 2004.-96с.
6. Григоренко В.Г., Сермеев Б.В. Теория и методика физического воспитания инвалидов. Ч.1 -2 – Одесса, 1991.
7. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие.-М.: Советский спорт,2000.-240с.: ил.
8. Курдыбайло С.Ф., Евсеев С.П., Герасимов Г.В. врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие / под редакцией д.м.н. С.Ф. Курдыбайло. – М.: Советский спорт, 2003 – 184 с.
9. Лисовский В.А., Евсеев С.П., Голофеевский В.Ю., Мироненко А.Н. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов: Учебное пособие / Под редакцией проф. С.П. Евсеева - 2 изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2004 – 320 с.
10. Справочник по материально-техническому обеспечению адаптивной физической культуры/ С.П. Евсеев, С. Ф. Курдыбайло.- М.: Советский спорт,2008 – 256 с.: ил.
11. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры/под ред. проф. С.Н. Попова.- Ростов н/Д, 1999.
12. Хода Л.Д., Богданова Л.Г., Селиванова Н.Б. и др. Технология адаптивной двигательной рекреации с интеграционной направленностью детей с отклонениями в состоянии здоровья, // АФК № 2(30) 2007.,с.21.
13. Адаптивный спорт. Настольная книга тренера /С.П.Евсеев.- М.: ООО «ПРИНЛЕТО», 2021.-600 с.
14. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика / [В. П. Помыткин], ОАО «Первая Образцовая типография», филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ», 2012 г.
15. «Бадминтон для всех» / В.А. Лепешкин.- Ростов н/Д: Феникс, 2007.

### *Перечень интернет-ресурсов:*

- Всероссийская Федерация Спорта Лиц с интеллектуальными нарушениями- оф сайт [rsf-id.ru](http://rsf-id.ru).