

Департамент физической культуры и спорта города Москвы

Государственное бюджетное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва № 54 «Ориента»

**Программа спортивной подготовки по виду спорта
спорт глухих - бадминтон
на 2014-2021 г.**

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта спорт глухих

Вид спорта: СПОРТ ГЛУХИХ - БАДМИНТОН

Москва 2013 год

1. Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих - бадминтон предназначена для работы со спортсменами с нарушением слуха и определяет условия и требования к спортивной подготовке в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих, утвержденным приказом Минспорта России от «_____» _____ 2013 г. № _____

Программа включает в себя разделы, освещающие теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую и соревновательную деятельности, а также средства и методы подготовки, систему контроля нормативов и качества выполнения игровых упражнений. Учебный материал программы изложен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки бадминтонистов, в соответствии с объемом учебных часов, планируемых на определенный этап обучения.

Тренировочная работа в спортивной школе должна проводиться на основе данной программы, предназначенной для тренеров и руководителей физкультурно-спортивных учреждений и являющейся основным государственным документом, регламентирующим тренировочную и воспитательную работу, выполнение нормативов по специальной физической, технической и тактической подготовкам.

Тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, социальной адаптации и интеграции, физической реабилитации, развития специальных физических качеств, освоением сложных технических действий, привития любви к спортивному состязанию и повышение интереса к занятиям бадминтоном. Формы учебно-тренировочного процесса проявляются в групповых и индивидуальных занятиях, теоретической подготовке, медицинском контроле, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях, инструкторской и судейской практике, медико-восстановительных мероприятиях.

Бадминтон был включен в программу летних Сурдлимпийских игр, что дополнительно дало стимулы глухим и слабослышащим спортсменам к активному занятию этим видом спорта. Бадминтон так же вызывает интерес к спортивно-оздоровительным и физкультурно-спортивным мероприятиям у детей с нарушением слуха. Занятия бадминтоном помогает научиться прогнозировать сложные ситуации и правильно принимать в них решения. Воспитывает терпение; разумный риск; умение оценивать свое состояние и состояние партнера; формирует определенные черты характера, необходимые для достижения успехов в игровых видах спорта и в жизни.

Бадминтон - игровой вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах разделённой сеткой площадки и перекидывают волан через сетку ударами ракеток. Цель игры — перекинуть волан через сетку так,

чтобы тот коснулся земли (пола) на половине противника в пределах площадки. Соперничают два игрока или две пары игроков.

В XIX веке английские офицеры, служившие в Индии, увлеклись старинной индийской игрой пуна, которую можно считать прототипом современного бадминтона. Англичане привезли с собой увлечение игрой на родину.

Современная традиция игры берет начало в Англии, в старинной усадьбе Бадминтон-хаус, владелец которой, известный спортивный энтузиаст и издатель серии книг о видах спорта, герцог Бофорт, соорудил в 1873 году первую площадку для игры в бадминтон. В 1893 году ассоциация бадминтона Англии опубликовала первый регламент официальных правил игры. В России бадминтон получил распространение в 50-х годах двадцатого столетия. В официальную программу XVIII Сурдлимпийских Игр бадминтон был включен в 1997 г.

Основными игровым инвентарём и оборудованием в бадминтоне являются ракетки, волан, площадка, сетка и стойки (опоры).

Первоначально ракетки изготавливались из дерева. Современные ракетки изготавливаются из различных материалов: от углепластика до алюминия, стали и титана. Благодаря им снаряд выдерживает натяжение струн и нагрузку ударов. Ракетки для профессиональных игроков, как правило, выполняются из композиционных материалов на основе углеволокна и с применением встроенных конструктивных элементов из других материалов. Ракетки для любителей и начинающих спортсменов часто можно отличить по наличию «тройника» — визуально заметного T-образного узла в месте соединения стержня и рамки обода. В среднем масса ракетки составляет 70-100 граммов. К основным физическим характеристикам ракеток, влияющих на их игровые свойства, наряду с массой относятся также расположение центра тяжести (так называемый «баланс»), жесткость стержня и обода на изгиб, жесткость стержня на кручение. Важным элементом в ракетке являются струны и их натяжка

Первоначально струны изготавливались из натуральных материалов, сейчас они практически всегда синтетические. В спортивном бадминтоне применяются струны, представляющие собой переплетение синтетических микроволокон и состоящие из сердечника, оплетки и оболочки. Для любительских ракеток струны натягиваются с силой 80-110 Н. У профессиональных игроков сила натяжения струн может достигать до 160 Н. Диаметр струн находится в интервале от 0,6 до 0,8 мм, на натяжку одной ракетки требуется около 10 метров струны. Процесс натяжки ракеток состоит из двух этапов: сначала струны пропускаются через отверстия в ободке и переплетаются друг с другом, затем последовательно натягиваются. Качественная натяжка, существенно влияющая на игровые свойства ракетки, возможна только на специальном станке, обеспечивающем жесткое закрепление обода ракетки в нескольких точках, точно дозированное усилие натяжения и последовательную фиксацию уже натянутых струн специальными зажимами.

Волан. Существует два типа воланов: пластиковые и перьевые (натуральные). Пластиковые воланы рекомендуют для групп начальной подготовки, любителей и для некоторых видов тренировки, где актуально основное достоинство пластиковых воланов — долговечность. Полетные

характеристики пластиковых воланов отличаются от характеристик перьевых воланов. Стандартом для соревнований и тренировок спортсменов, как правило, являются перьевые воланы.

Пластиковый волан состоит из головки (пробковой или синтетической) и прикрепленной к ней пластиковой «юбки». Перьевой волан изготавливается из 16 гусиных перьев и пробковой головки, обтянутой тонкой лайковой кожей. Перья вклеиваются в отверстия по окружности головки, обвязываются нитками, нитки также проклеиваются. Вес волана около 5 граммов.

На производстве воланы сортируются и градуируются по скорости и траектории полета, различные группы по результатам сортировки получают различные обозначения, которые могут наноситься как на упаковку воланов (тубус из 3-6-12 штук), так и на сам волан.

Игра в бадминтон проходит на прямоугольной площадке размером 13,4 на 5,18 метров. Для парной игры используется площадка размером 13,4 (при подаче — 11,88) на 6,10 метров. Высота сетки 1,55 метра у опор, 1,524 метра по центру (провисание). Сетка ограничена сверху лентой шириной в 7,5-8 см, сложенной вдвое, под которой пропускается шнур. Линии шириной 4 см, наносятся на поле яркой (белой или жёлтой) краской и являются неотъемлемой частью того поля, которое они ограничивают. На расстоянии 1,98 метра от сетки находится линия подачи. Между линией подачи и задней линией находится зона подачи. Центральная линия разделяет зону подачи на правую и левую зоны. Игра начинается с подачи одного из игроков.

Подача производится из соответствующего поля подачи (чётного/нечётного) согласно количеству очков у подающего спортсмена, в парной встрече первый игрок (выбирается до начала игры) подаёт так же как и в одиночной игре (количество очков чётное — чётное поле подачи), а второй игрок подаёт наоборот (количество очков нечётное — нечётное поле подачи).

По современным правилам очки начисляются в каждом розыгрыше независимо от принадлежности подачи, игра ведётся до 21 очка; при счёте 20:20 игра продолжается до превосходства одной из сторон в 2 очка либо до 30 (сторона, первой набравшая 30 очков, выигрывает). В парной встрече у каждой команды по одной подаче.

Игрок считается победителем отдельного розыгрыша в следующих случаях:

- Волан ударился о площадку соперника.
- Соперник послал волан за пределы игрового поля.
- Соперник получил фол.
- Соперник во время розыгрыша заметно коснулся сетки телом или ракеткой

Бадминтон относится к ациклическим сложно координационным видам спорта.

Ему присущи следующие моменты:

- быстрота передвижений;
- быстрота выполнения технических приемов с максимальным сокращением подготовительных действий (повышенная реакция);
- быстрота мышления (основа и предпосылка реализации повышенной реакции);
- быстрота реакции;

- большое количество рискованных ударов.

1.1. Структура системы многолетней подготовки

Многолетняя подготовка в бадминтоне строится на основе следующих положений:

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.
2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.
3. Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.
4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется из года в год, увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.
5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.
6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Структура системы многолетней подготовки спортсменов, включает 4 этапа. Каждый этап имеет свои возрастные границы, цели и задачи, обуславливающие его содержание.

- I этап - начальной подготовки (без ограничений);
- II этап - тренировочный (этап спортивной специализации) (без ограничений);
- III этап - совершенствования спортивного мастерства (без ограничений);
- IV этап - высшего спортивного мастерства (без ограничений).

Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития глухих и слабослышащих детей, возрастных стимулов и интересов:

- в возрасте 8 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с

ракеткой и воланом с обязательным определением лучшего спортсмена, в этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту, ловкость движений, задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера;

- в возрасте 8-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т.д., наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.;

- в возрасте 11-13 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходит половое изменение у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные координационные движения, часты нервные срывы и т.п.. При работе со спортсменами этого возраста тренеру рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся спортсменами этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты;

- в возрасте 14-17 лет занимающихся интересует достижение конкретного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п.); в 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам), с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств, скоростной выносливости;

- с 18 лет тренер безо всяких ограничений может работать над развитием различных физических качеств, необходимых его спортсменам для спортивного совершенствования; в этом возрасте организм и его системы заканчивают свое формирование и могут справляться с нагрузками, соответствующим уровню функциональной готовности учащихся.

Групповые теоретические занятия рекомендуется проводить в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотр соревнований и изучение видеозаписей. Учитывая специфику работы с глухими и слабослышащими спортсменами все теоретические занятия должны быть обеспечены наглядными материалами.

Занятия по вопросам гигиены врачебного контроля, применение восстановительных средств и психологической подготовке, рекомендуется проводить с приглашением специалистов (врач, психолог, массажист и т.д.) Спортсмены младших возрастов теоретический материал преподносится в форме кратких популярных бесед, в старших группах занятия должны быть более углубленными продолжительностью 40-50 минут в виде бесед и ответов на задаваемые занимающимися вопросов.

Для спортсменов групп спортивного совершенствования и высшего мастерства одной их основных форм занятий является индивидуальная работа с тренером.

Основные задачи в работе на каждом этапе:

- группы начальной подготовки – использование в занятиях разнообразных упражнений по общей и специальной подготовке, эстафет, подвижных игр, игр с элементами бадминтона, проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятиям на всем его протяжении; изучение основ техники и тактики бадминтона, выполнение ударных движений, тренер должен постоянно поправлять ошибки занимающихся;

- тренировочные группы - применение упражнений по общей и специальной физической подготовке с направленностью на решение конкретных задач, совершенствование широко спектра технических приемов на основе вариантности их исполнения, тренировка основных тактических комбинаций, систематическое участие в соревнованиях, введение в занятия элементов самостоятельности действий занимающихся, ведение дневников самоконтроля; занятия носят выраженный тренировочный характер;

- группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – применение упражнений по общей и специальной физической подготовке, направленных на решение индивидуальных задач в подготовке занимающихся, совершенствование технико-тактического мастерства в соответствии с индивидуальными планами, систематическое участие в соревнованиях различного ранга.

2. Нормативная часть

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих – бадминтон

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды спортивной подготовки	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	Без ограничений	8	До года	10
			Свыше года	8
Тренировочный этап (этап спортивной)	Без ограничений	9	До года	10

специализации)			Второй и третий годы	9
			Четвертый и последующие годы	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	12	Все периоды	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	Все периоды	2

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих – бадминтон

Содержание подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки (%)	Тренировочный (этап спортивной специализации) (%)	Этап совершенствования спортивного мастерства (%)	Этап высшего спортивного мастерства (%)

Общая физическая подготовка	10	10	10	5
Специальная физическая подготовка	10	10	10	5
Техническая подготовка	30	25	25	20
Тактическая подготовка	5	10	15	20
Психологическая подготовка	5	5	5	5
Теоретическая подготовка	10	5	5	10
Спортивные соревнования	10	10	5	5
Интегральная подготовка	10	15	15	20
Восстановительные мероприятия	10	10	10	10

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт глухих – бадминтон

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	-	2	5	6

Отборочные	-	7	7	7
Основные	-	1	3	4
Всего за год	-	10	15	17

2.4. Режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс в спортивной школе должен проходить в соответствии с годовым тренировочным планом в течении всего календарного года, начиная с 1 сентября и рассчитан на 52 недели.

Основными формами осуществления тренировочной работы являются:

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х академических часов, при недельной тренировочной нагрузке в группах:

- в группах начальной подготовки до года - 6 часов;
- в группах начальной подготовки свыше года - 9 часов;
- в тренировочных группах до года подготовки - 10 часов;
- в тренировочных группах свыше года подготовки - 12-14 часов.
- в группах совершенствования спортивного мастерства до года - 16 часа
- в группах совершенствования спортивного мастерства свыше года - 16 часов
- в группах высшего спортивного мастерства - 20 часа

1. Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод спортсменов в следующие тренировочные группы обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

2. Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.

3. В зависимости от уровня спортивной подготовленности занимающихся и задач подготовки разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам проходящим спортивную подготовку.

Медицинские требования:

Спортсмены, страдающие нарушением слуха, подразделяются на глухих, слабослышащих и позднооглохших. У позднооглохшего человека сохраняются слуховые образы слов на протяжении длительного времени.

Важной особенностью формирования двигательных навыков у лиц с нарушением слуха является преобладание зрительной формы восприятия, что характерно и для здоровых лиц. Однако частое сочетание расстройства слуха и патологии вестибулярного аппарата приводит к координационным расстройствам в виде нарушения функции равновесия. Для лиц с частичной утратой слуха, особенно позднооглохших, характерно искажение основных локомоций в связи с компенсаторной установкой головы для наилучшего звукового восприятия, что проявляется в виде снижения общей координации и повышении утомляемости.

Необходимо уделять внимание аспектам врачебного контроля в связи с высоким риском осложнений болезней слухового анализатора (вестибулярные кризы, воспалительные заболевания).

К лица, проходящие спортивную подготовку, в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки предъявляются требования:

1. Наличие инвалидности или ограниченных возможностей здоровья.
2. Медицинские показания и рекомендации, включающие следующие исследования:

- оценить спортивную форму человека, его готовность к физическим нагрузкам;
- выявить наличие сопутствующих заболеваний, препятствующих достижению хороших результатов;
- подобрать оптимальный уровень нагрузок и режим тренировок;
- определить факторы риска возникновения на фоне физических нагрузок патологических состояний, в том числе угрожающих жизни – тромбозов, инфарктов, инсультов и т.д.
- дать рекомендации по поддержанию здоровья спортсмена,
- оптимизации питания с целью достижения высоких результатов.

В целях предупреждения нарушения здоровья у проходящих спортивную подготовку предусматриваются мероприятия:

- диспансерное обследование не менее 2-х раз в год;
- дополнительный медицинский осмотр перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- контроль за использованием спортсменами фармакологических средств.

Возрастные требования.

Показатели физического развития глухих уступают показателям физического развития слышащих сверстников по всем основным соматометрическим признакам. Уровень их двигательной подготовленности также ниже уровня физической подготовленности слышащих сверстников. Исходя из этого жестких возрастных требований к лицам проходящим спортивную подготовку программой не предусматривается. Однако, при формировании тренировочных групп рекомендуется принимать во внимание возрастные границы.

Максимальный возраст, занимающихся по программе спортивной подготовки не ограничивается.

Этапы спортивной подготовки	Возраст занимающихся
Этап начальной подготовки	8-12 лет
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	9-14 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства	12-17 лет
Этап высшего спортивного мастерства	14-20 лет

Психофизические требования.

При подготовке глухих и слабослышащих спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка, представляющая собой комплекс упражнений, позволяющих тренировать психику и вместе с этим развивать физические качества спортсмена. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки.

При воспитании физических качеств и совершенствовании функциональных возможностей организма бадминтониста различной квалификации и возраста спортивная тренировка предполагает использование определенных рекомендаций положительной динамики больших тренировочных нагрузок циклических средств физической подготовки спортсмена в отдельных занятиях на этапах годовых циклов тренировочного процесса.

Для достижения высоких результатов в бадминтоне требуется очень напряженная тренировочная работа. При этом руководящим должно стать положение – достижение только необходимых показателей. Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок. Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в бадминтоне от групп начальной подготовке до групп высшего спортивного мастерства является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

В целях предупреждения острого утомления и перенапряжения тренировочные занятия с большой нагрузкой можно применять не чаще, чем через 2 дня, а в работе с юношами – через 3-4 дня

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
	до года	свыше года	до года	свыше года	до года	свыше года	
Количество часов в неделю	6	9	10	12-14	16	16	20
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	5	6-8	7-9	7-9	9-12

Общее количество часов в год	312	468	520	624-728	832	832	1040
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	260	312-416	364-468	364-468	468-624

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Виды соревнований	Количество стартов	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	Минимальное	2	3	3	3	3	5
	Максимальное	3	6	4	4	4	6
Отборочные	Минимальное	-	-	2	3	4	5
	Максимальное	-	-	6	8	10	12
Основные	Минимальное	-	-	4	5	10	10
	Максимальное	-	-	10	12	15	20

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Для успешной реализации программных требований спортсмены должны быть обеспечены спортивной экипировкой и оборудованием.

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки							
				Начальной подготовки		Тренировочный (этап спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства		Высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Ракетка	шт	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Волан для бадминтона	штук	2
3	Ракетка для бадминтона	штук	12
4	Сетка для бадминтона	комплект	2
5	Стойки для бадминтона	комплект	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	3

2	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	10
3	Перекладина гимнастическая	штук	1
4	Скамейка гимнастическая	штук	3
5	Стенка гимнастическая	штук	3

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Периоды спортивной подготовки	Требования по спортивному мастерству	возраст для зачисления в группы (лет)		Наполняемость групп (человек)	
			Мин.	Макс.	Мин.	Макс.
Этап начальной подготовки	До года	б/р	8	14	10	12
	Свыше года	3ю	9	14	8	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До года	2ю	9	15	10	12
	Второй и третий годы.	1ю	9	15	9	12
	Четвертый и последующие годы	3 1	9	15	8	10
Этап совершенствования спортивного мастерства		КМС	12	18	4	6
Этап высшего спортивного мастерства		МС	14		2	3

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Объем индивидуальной спортивной подготовки в группах спортивного совершенствования составляет не более 50% от общего числа часов, в группах высшего спортивного мастерства не более 70%.

2.11. Структуру годичного цикла.

В подготовки спортсменов разной квалификации предлагается три варианта годового цикла.

Первый вариант — год составляет один большой макроцикл тренировки и делится на три периода: подготовительный, продолжительностью около шести месяцев; соревновательный—4,5—5 месяцев; переходный — 1 месяц. Этот вариант целесообразно использовать для спортсменов на этапах начальной и тренировочной подготовки 1-2 года подготовки, для которых особенно важно иметь продолжительный подготовительный период, с тем чтобы обеспечить хорошую базовую физическую и техническую подготовку.

Второй вариант — год делится на два больших периода, каждый из которых, имеет: подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Этот вариант целесообразно использовать в подготовке спортсменов на тренировочном этапе 3-5 года подготовки, для физически подготовленных, способных выдержать большое количество соревнований спортсменов.

Для спортсменов высокого класса, на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, достигших результатов, близких к предельным для себя, может быть принят третий вариант годового построения тренировки. Особенностью его является участие во многих соревнованиях в течение всего года. Тренировочная нагрузка носит поддерживающий (иногда развивающий) характер и чередуется с активным отдыхом. Интенсивность тренировочной работы является основной величиной, определяющей нагрузку у таких спортсменов. В этом варианте построения годового цикла нет четко выраженных периодов и этапов подготовки, а есть лишь волнообразное изменение тренировочной нагрузки на протяжении всего года, которое связано с участием спортсмена в тех или иных состязаниях. Выступая в большом количестве соревнований в течение года, спортсмен не должен стремиться показывать наивысший результат во всех, а должен выделить 3—5 основных.

Каждый этап подготовки разделяется на мезоциклы, имеющие свою направленность и продолжительностью 7 дней (одна неделя).

3. Методическая часть.

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

3.1.1. Проведение тренировочных занятий

При проведении тренировочных занятий необходимо придерживаться закономерностям тренировочного процесса учитывающих единство человека и внешней среды, функциональная взаимосвязь органов и систем в организме человека, соответствие тренировочных нагрузок функциональным и адаптационным возможностям организма, регулярность тренировки, вариативность ее, органическая взаимосвязь общей и специальной подготовки,

гипер-компенсация в восстановительных процессах, сознательное активное отношение занимающихся к тренировке, наглядность в процессе обучения, и т.д.

Основными являются пять принципов: всесторонность, специализация, постепенность, повторность и индивидуализация.

Всесторонность. К определению этого принципа относятся повышение уровня всестороннего развития организма, при тесной взаимосвязи всех его органов и систем, психических процессов и физиологических функций. Общее физическое развитие в юные годы — это не только залог дальнейшего спортивного мастерства, но и основа здоровья и трудоспособности в зрелом возрасте.

Специализация. Получение изменения в организме спортсмена, отвечающие требованиям избранного вида спорта посредством специфически направленных упражнений. В зависимости от возраста, подготовленности занимающихся специфические средства имеют разное соотношение с общеразвивающими физическими упражнениями. На пути к высшему мастерству доля упражнений специальной направленности в общем объеме тренировки возрастает.

Постепенность. Принцип предусматривающий непрерывное постепенное повышение нагрузки в тренировке, увеличение объема и интенсивности тренировочной работы. Этот процесс рассчитан на годы. Тренировочные нагрузки повышаются ступенчато, но неравномерно, в зависимости от совершенствования функций. В каждом последующем цикле нагрузка несколько выше, чем в предыдущем с целью закрепить достигнутые изменения в органах и системах, добиться стабильности в спортивной технике. Для полного восстановления организма необходимы циклы пониженной нагрузки. Такое волнообразное повышение тренировочной нагрузки определяет и методику подготовки в бадминтоне, которая основана на логических принципах: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. От простого к сложному — это постепенное усложнение упражнений. От легкого к трудному — это постепенное повышение физической нагрузки при подготовке спортсменов. От известного к неизвестному — это определение последовательности в методике подготовки. Необходимо, чтобы постепенность в повышении нагрузки соответствовала силам и возможностям спортсменов.

Повторность. Многократное повторение упражнений позволяющее достичь прочных изменений в органах и системах спортсмена, закрепить навыки и знания, повысить спортивные результаты. Принцип предусматривает повторение не только отдельного упражнения, но и тренировочных занятий, циклов. Чтобы повторность была оптимальной, необходимо правильно сочетать работу и отдых, утомление и восстановление, уточнять ее с помощью данных, результатов педагогических наблюдений тренера и субъективных ощущений спортсмена. Чем легче упражнение, тем больше число повторений и меньше интервалы отдыха, и наоборот, чем сложнее упражнение, тем меньше повторений и больше интервалы отдыха. Повторность упражнений, связанных с овладением техники, зависит не только от координационных трудностей, но и от интенсивности и характера выполнения. Основное правило при овладении техникой движений сводится к

следующему: изучаемое движение должно выполняться свободно, без излишнего напряжения. Предельное напряжение нецелесообразно до тех пор, пока не будет освоена необходимая координация движения.

Индивидуализация— это построение тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей спортсмена: его функциональных возможностей, волевых качеств, трудолюбия и т. п. Для глухих и слабослышащих спортсменов особенно важен индивидуальный подход при подборе физических упражнений с большой нагрузкой. Индивидуальные особенности спортсмена изучаются прежде всего посредством педагогических наблюдений, врачебного контроля, контрольных упражнений на силу, быстроту, выносливость, гибкость, технику и т. п. Такие данные о спортсмене позволяют определить его слабые и сильные стороны и, исходя из них, составить планы подготовки с соответствующими индивидуальными поправками.

Эти основные принципы и правила взаимосвязаны в едином процессе построения тренировки и их следует учитывать при составлении и реализации тренировочных планов спортсменов.

3.1.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

1. Общие требования охраны труда.

1.1. К занятиям по бадминтону допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по бадминтону возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

1.2.1. Травмы при столкновениях и нарушениях правил проведения игры, при падении на мокром, скользком полу или площадке.

1.3. Занятия по игре в бадминтон должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой поверхностью.

1.4. При проведении занятий по бадминтону должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

1.5. Тренер и спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.6. О каждом несчастном случае со спортсменами тренер обязан немедленно сообщать администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.7. В процессе занятий тренер и спортсмены должны соблюдать правила проведения игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.8. На тренировках и соревнованиях по бадминтону спортсмены должны быть без слухового аппарата, во избежание получения ушной травмы.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с

правилами внутреннего распорядка и, при необходимости, подвергаются проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования охраны труда перед началом занятий.

2.1. Тщательно проветрить спортивный зал.

2.2. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой..

2.3. Проверить надежность установки и крепления стоек и другого спортивного инвентаря и оборудования.

2.4. Убедиться в отсутствии посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.5. Провести разминку.

3. Требования охраны труда во время занятий

3.1. Добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера.

3.2. Иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленные с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья занимающихся.

3.3. Строго выполнять правила проведения подвижных игр.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

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

4.2. При получении травмы без промедления оказать первую помощь пострадавшему. Сообщить об этом администрации спортивного учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3 При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать спортсменов из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

5. Требования охраны труда по окончании занятий.

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.

5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.

5.3. Снять спортивную формы и спортивную обувь. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3.2. Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Результативность тренировочного процесса во многом зависит от качественного контроля за тренировочными и соревновательными нагрузками и в первую очередь от контроля за такими показателями, как суммарный объем (ч), суммарный объем работы (кг), суммарный объем работы (км), количество тренировочных дней, количество тренировочных занятий, количество соревнований. Эффективность тренировочного процесса будет значительно выше,

если будут учитываться и другие параметры, такие, как суммарный объем работы различной направленности, объем работы, затраченный на общую и специальную подготовку, а также на техническую, тактическую, психологическую и теоретическую подготовку. Известно, что все виды работы взаимосвязаны и не могут оказывать изолированного воздействия. Наилучших результатов от качества построения тренировочного процесса можно добиться в случае учета нагрузки, направленной на развитие определенных качеств, таких, как скоростно-силовые способности, различные виды выносливости, гибкости и т. д., предполагая при этом, что техническая, тактическая, психологическая и другие виды подготовки совершенствуются параллельно с двигательными.

1. Максимальное потребление кислорода, мл/кг в 1 мин.
2. Максимальная вентиляция легких, л.
3. Максимальный кислородный долг, л.
4. Максимальное содержание лактата в крови, ммоль

Время максимальных показателей $\dot{V}O_2$

Время удержания максимальных величин $\dot{V}O_2$ * VE

1. Уровень ЧСС, VE, $\dot{V}O_2$, лактата во время выполнения стандартной нагрузки.
2. Уровень ЧСС, лактата непосредственно после выполнения стандартной нагрузки и продолжительность восстановления указанных показателей к исходному уровню. Показатель отношения $\dot{V}O_2$ в процессе соревновательной деятельности к $\dot{V}O_2$ способностями. Кроме того, более детальный контроль предусматривает также учет количества тренировочных занятий с различной преимущественной направленностью, а также количество основных и второстепенных соревнований.

Учитывая перечисленные показатели, можно достаточно точно определить характер тренировочных нагрузок в различных структурных образованиях. Сопоставляя их с результатами предыдущей работы, оптимизировать программу последующих тренировочных циклов и отдельных тренировочных занятий.

В условиях зала для этой цели используют десятикратное выполнение упражнения, т. е. имитация перемещений с максимальной скоростью по 7 точкам 10x40 с, с паузами отдыха 30 с. Работоспособность в этом тесте определяется по степени интенсивности восстановления в интервалах отдыха (замеряется пульс в течение 10 с после работы), которая косвенно отражает уровень аэробных возможностей.

3.4 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к физическому порогу часто означает, что вопросы контроля - это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья спортсмена. Поэтому необходимость контроля проходит через следующие ступени: по желанию - рекомендуется - обязательно.

Регулярный контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности есть важнейшая часть тренировочного процесса. Понятие контроля включает в

себя большую группу тестовых испытаний, которые помогают направить тренировочный процесс по наиболее эффективному пути.

Врачебно-педагогический контроль. Различают первичное медицинское обследование, углубленное медицинское обследование (УМО) и дополнительное медицинское обследование.

Перед началом занятий, как правило, проводится первичное обследование, которое включает общий и спортивный анамнез, исследование физического развития, функциональные пробы. Диспансерное обследование обязательно включает в себя электрокардиографию, обследование терапевтом, невропатологом, гинекологом, хирургом, ларингологом, стоматологом. Обобщая результаты медицинского обследования, тренер совместно с врачом делают заключение о состоянии здоровья спортсмена, назначают, если это необходимо, лечение, определяют предел допустимых нагрузок. УМО проводится два раза в год. Делается это в конце подготовительного и соревновательного периодов. Используя УМО, оценивают состояние здоровья и физического развития, влияние тренировочной работы на организм спортсмена. Обнаружив отклонения в здоровье, вносят коррекцию в тренировочный процесс, назначают лечебные и восстановительные мероприятия непосредственно перед соревнованиями; могут проводиться дополнительные обследования.

Контроль за уровнем психической работоспособности

- тестирование оперативного мышления, переключения, распределения и объема внимания. Уровень развития наглядно-образной и оперативной памяти.

-анализ соревнований: цель выступления. Результат. Систематизация ошибок. Причины ошибок. Место совершения ошибок. Внесение коррективов. Биохимический контроль.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Биохимический контроль позволяет проконтролировать функциональное состояние спортсмена.

Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать задачи по определению состоянием организма спортсмена, которое отражает эффективность и рациональность выполняемой индивидуальной тренировочной программы, наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройкой организма в процессе тренировки, диагностика предпатологических и патологических изменений метаболизма спортсменов.

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Этап начальной подготовки.

Задачи. Для группа начальной подготовки 1-го года подготовки

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

2. Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки – использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев.

3. Развитие физических способностей, характерных для высококвалифицированных игроков – быстроты, выносливости, ловкости, устойчивости интереса к занятиям, волевых качеств.

4. Обучение основам техники игры – хвата ракетки, стойки, упражнения с ракеткой и воланом, имитация ударов и имитация перемещений.

5. Выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке и по технике выполнения ударов и имитаций.

Задачи для группы начальной подготовки 2-го года обучения.

1. Отбор детей, перспективных для продолжения занятий на основании глубленых наблюдений тренера за состоянием здоровья, темпами прироста двигательных качеств и изменением психо- физиологических показателей, вызванных систематическими занятиями бадминтоном.

2. Дальнейшее укрепление здоровья занимающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием как общих, так и применяемых в бадминтоне упражнений, методов и средств.

3. Развитие специфических для бадминтона физических качеств – быстроты движений, скоростной и скоростно- силовой выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений, имитации ударов и перемещений.

4. Продолжение обучения основам техники игры – стойки, перемещение, имитации ударов, изучение подач, двухсторонняя игра, изучение тактики, игра на счет, соревнования.

5. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.

Программный материал.

Теоретическая подготовка:

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

- занятия физкультурой в домашних условиях;

- история появления и развития бадминтона, спортивный инвентарь;

- правила поведения учащихся на занятиях;

- правила содержания инвентаря, ремонт ракеток;

- спортивная одежда и обувь;

- гигиена и режим для спортсмена;

- гигиенические требования к спортивной одежде;

- оценка учащимися своего самочувствия, уровня физической

подготовленности;

- простейшие упражнения по освоению элементов техники;
- определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.

2. Практическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка.

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

2.2 Специальная физическая подготовка.

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

2.3. Техническая подготовка.

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с воланом и ракеткой.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

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

После освоения элементарных упражнений с воланом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов, разучивание имитации передвижения по площадке (правильное положение туловища, ног, ракетки, кисти, локтя, плеча).

В группах начальной подготовки в конце подготовительного года проводятся соревнования- тестирование по физической подготовке и упражнениям с ракеткой и воланом согласно контрольных нормативов, приведенных в программе. Спортсмены групп начальной подготовки 2-го года обучения принимают участие в соревнованиях.

Программные требования по психологической подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю и инструкторской практике изложены в соответствующих разделах.

2.4. Контроль подготовки.

Качество подготовки спортсменов находится под постоянным контролем тренера.

Ниже приводятся контрольные нормативы по физической и технической подготовке, позволяющие вести наблюдения за усвояемостью программы.

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

1. Отбор детей, перспективных для углубленной тренировки основ техники и тактики бадминтона. На этом этапе определяются потенциальные возможности спортсменов в постоянном совершенствовании физических качеств, быстром овладении техническими приемами и тактикой игры, формировании психофизических показателей, характерных для игроков высокого класса.

2. Дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие спортсменов, работа по развитию качеств, уровень которых является недостаточным для данного этапа подготовки. Применение широкого комплекса средств физического совершенствования: спортивные игры, другие виды спорта, разнообразные виды активного отдыха, использование природных факторов – солнца, воздушных ванн, гидропроцедур.

3. Развитие специальных для бадминтона физических качеств (быстрота ударных движений, передвижений, смена игровых позиций и стоек, игровая выносливость), повышение их уровня с помощью специальных средств, применяемых в бадминтоне - тренажеров и приспособлений, имитации элементов техники, передвижений и их сочетаний, а также педагогических методов.

4. Обучение широкому арсеналу технико-тактических приемов игры: разнообразные способы подачи, и их приема, ударов, перемещений, их совершенствование и применение в соревновательных условиях.

5. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, зачеты по теории игры, практике организации тренировочного процесса и судейства соревнований.

Программный материал.

1. Теоретическая подготовка.

- История развития бадминтона.
- Любительский и профессиональный бадминтон в России.
- Всероссийская федерация бадминтона
- Основы техники бадминтона.
- Техника подачи.
- Прием подачи.
- Использование физических упражнений в домашних условиях для развития специальных физических качеств – упражнения для ног, растяжка, пресс, кисть.
- Режим для спортсмена. Сон. Регулярность питания, калорийность пищи и ее витаминизация. Личная гигиена одежды, обуви, тела.
- Правила техники безопасности.

2. Практическая подготовка.

2.1. Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей спортсменов, по повышению функциональных возможностей их организма.

Применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки.

Расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам. Использование для целей общей физической подготовки занятий другими видами спорта (легкая атлетика, плавание, спортивная гимнастика, акробатика).

2.2. Специальная физическая подготовка.

Развитие специальных физических качеств, необходимых спортсмену для достижения высоких результатов в бадминтоне, интенсификация тренировочного процесса. Использование имитационных упражнений – для совершенствования ударных движений, передвижений. Повторение упражнений, применявшихся на предыдущем этапе подготовки. Применение тренажеров и приспособлений.

3. Техничко – тактическая подготовка.

Повторение материала предыдущего этапа подготовки: имитация передвижений, ударов, сочетание ударов справа и слева, игра на счет. Повышение скорости обработки всех ударов, многоваланка. Индивидуализация стиля игры в зависимости от особенностей физического развития, психофизиологических показателей и склонностей учащихся. Игры на счет с применением различных заданий. Соревнования в группах. Участие в квалификационных турнирах. Спортсмены тренировочных групп принимают участие за подготовительный год не менее, чем в четырех турнирах. Программные требования по психологической подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю и инструкторской и судейской практике изложены в соответствующих разделах.

3. Контроль подготовки.

Контрольные испытания проводятся два раза в год по общей и специальной физической подготовке в начале и в конце учебного года.

Контрольные испытания по технико-тактической подготовке проводятся один раз в год в конце подготовительного года.

Для оценки уровня физической подготовленности спортсменов рекомендуются нормативы.

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

Задачи:

1. Продолжение отбора детей, перспективных для дальнейшей углубленной специализации в бадминтоне.

2. Дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие с использованием средств и методов предыдущего года занятий.

3. Повышение уровня развития физических качеств и координационных способностей: скоростной выносливости, быстроты передвижений и ударов, игровой выносливости с помощью традиционных для игры педагогических методов, приспособлений и тренажеров, имитационных упражнений.

4. Углубленное совершенствование технико-тактических приемов игры.

5. Изучение теории игры. Правил соревнований, методики проведения занятий, судейство соревнований, проведение занятий в роли помощника тренера.

6. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке.

Зачеты по практике организации и проведения занятий и соревнований.

Выполнение разрядных нормативов, достижение на соревнованиях результатов, запланированных тренером.

Программный материал.

1. Теоретическая подготовка.

- Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации в наши дни.

- Пути развития детского спорта в стране.

- Техника бадминтона.

- Просмотр видеозаписей игр и техники выполнения ударов.

- Тренировка в домашних условиях : упражнения для развития специальных физических качеств.

- Правила техники безопасности.

- Личная гигиена. Режим дня. Сон. Питание. Значение средств закаливания организма.

2. Практическая подготовка.

2.1 Общая физическая подготовка.

Для общего развития применяются средства и упражнения предыдущего этапа подготовки.

Особое внимание уделяется развитию скоростной скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости. Спортивные игры – баскетбол, флорбол, футбол, теннис. Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног, туловища.

2.2. Специальная физическая подготовка.

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

2.3. Техничко- тактическая подготовка.

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

3. Контроль подготовки.

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

Группы совершенствования спортивного мастерства.

Задачи.

1. Отбор спортсменов, способных добиться высоких спортивных результатов. Выявление отклонений в состоянии здоровья, вызванных травматизмом, физиологическими показателями, недисциплинированностью, снижение спортивных результатов, являющиеся следствием неточного планирования тренировочного процесса, ошибками в технико-тактической подготовке, недостаточной соревновательной практикой.

2. Дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, предупреждение травматизма, применение медико-биологических и психологических средств восстановления работоспособности, применение фармакологических препаратов.

3. Совершенствование технико-тактических приемов с применением средств и методов предыдущего этапа подготовки, тренажеров, привлечением спарринг-партнеров. Тренировка технических приемов в затрудненных условиях (с утяжеленными поясами, манжетами, ракеткой).

4 Увеличение объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок за счет увеличения доли занятий с применением технических средств и специальных педагогических средств подготовки (метод упражнений с двумя и больше воланами, игра с несколькими партнерами и т.п.).

5. Теоретическая подготовка, самостоятельное составление планов игры с различными противниками, судейство соревнований в роли судьи на вышки, самостоятельное проведение тренировочных занятий.

6. Выполнение контрольных нормативов по специальной физической и технико-тактической подготовке. Зачеты по судейству соревнований, получение судейской категории. Зачеты по инструкторской практике. Выполнение норматива кандидат в мастера спорта России и мастера спорта России.

Программный материал.

1. Теоретическая подготовка.

- Организация физической культуры и спорта (в частности, бадминтоном) за рубежом. Международные спортивные организации, их участие в развитие спорта в различных регионах мира. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях по бадминтону.

- Подготовка специалистов для организации и проведения физкультурно-спортивной работы в России. Общественные и государственные спортивные организации в Российской Федерации.

- Техника безопасности проведения занятий.

- Бадминтон на современном этапе развития. Современные тенденции в развитии техники и тактики игр.

- Индивидуализация планирования подготовки. Пути всестороннего совершенствования техники.

- Особенности техники и тактики парных игр. Подбор партнеров с учетом особенностей стилей игры и передвижений, способности игроков взять на себя роль ведущего в паре. Тактика в смешанной паре. Тактика и стратегия личных и командных соревнований.

- Анализ предстоящих игр. Подготовка планов предстоящих игр.

Индивидуальное планирование на предстоящую игру.

- Личная гигиена. Режим дня. Сон. Понятие об обмене веществ в организме.
- Восстановление энергетических затрат. Калорийность и витаминизация в связи с серьезными физическими нагрузками.
- Отрицательное влияние вредных привычек на развитие организма.
- Сведения о строении и функциях человеческого организма. Строение костно- мышечной системы. Сердечно- сосудистая система. Влияние тренировки на ее совершенствование. Центральная нервная система и роль физических упражнений в ее формировании.

- Психорегулирующая тренировка и аутотренинг.

2. Практическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка.

Продолжение работы по укреплению здоровья и гармоничному развитию организма занимающихся с применением широкого комплекса средств и методов физического воспитания, применяющихся на предыдущих этапах подготовки.

Целенаправленные занятия другими видами спорта, направленные на избирательное развитие подвижности в суставах и растягивание мышц (баскетбол, флорбол, теннис, футбол, плавание, легкая атлетика, акробатика

4. Система контроля и зачетные требования.

4.1. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спорт глухих – бадминтон

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

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

Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта спорт глухих - спортивное ориентирование, включают в себя:

- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.

- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства .

- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства.

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.

Контроль за выполнением нормативов по общей и специальной физической подготовке осуществляется в форме тестирования 2 раза в год.

Контроль спортивно-технической подготовки осуществляется в конце каждого этапа подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) юноши\девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 10x9 м (не более 45 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 20 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 50 раз)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,8 с)
Координация	Челночный бег 10x9 м (не более 35 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 30 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 60 раз)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6 с)
	Бег 60 м (не более 11 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)
Сила	Бросок медицинбола (2 кг) двумя руками вперед (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 10 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства.**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 60 м (не более 10 с)
Выносливость	12 минутный бег (не менее 2600 м)

Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)
	Подъем ног из положения лежа на спине (не менее 18 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 10 раз)
	Приседание за 20 с (не менее 14 раз)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

Методика проведения тестирования физической подготовленности

Перед тем, как приступить к тестированию учащихся, необходимо провести разминку, которая должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

Тест 1 – «Бег 30,60,100 метров». Тест предназначен для выполнения физических качеств «быстрота».

Методика выполнения. С высокого старта с опорой на руку на беговой дорожке стадиона или на ровной поверхности. Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

Тест 2 – «Прыжок в длину с места». Тест предназначен для оценивания скоростной силы ног.

Методика проведения. Прыжок выполняется из исходного положения стоя, стопы вместе или немного врозь. Спортсмен делает взмах руками назад с одновременным полуприседом и, отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Лучший результат из трех попыток фиксируется с точностью до 1 см по пяткам в момент приземления.

Тест 3 – «Бег на 1000-5000 метров». Тест предназначен для оценивания физических качеств «выносливость».

Методика выполнения. Бег на 1000 м. проводится на стадионе или ровной местности, по грунтовой дорожке. Время засекают с точностью до 0,1 секунды.

Тест 4 – «Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой», ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений в одной попытке за 30 секунд.

Тест 5 - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)

Руки на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят, если его опустить – согнется спина. Делая упражнение, следить за тем, чтобы грудь опустилась к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет

выполнение упражнения. Не менее грубой ошибкой является и опускание плеч к кистям. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей. У девушек сгибание и разгибание рук выполняется в упоре лежа на гимнастической скамейке.

5. Информационное обеспечение

1. Мачнев В.М. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи: Методические указания. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. - 27 с.
2. Галицкий А.В. Марков О.М. Азбука бадминтона. – М.: ФиС, 1970. – 92 с.
3. Глебович Б.В. Постников А.А. Бадминтон для детей. – М.: ФиС, 1967. – 159 с.
4. Рыбаков Д.П. Штильман М.И. Основы спортивного бадминтона. – М.: ФиС, 1978. – 150 с.
5. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: Учебник. – М.: ФиС, 1989. –159 с.
6. Уроки бадминтона Всемирной федерации бадминтона. Уровень образования 1. - Режим доступа [Электронный ресурс] <http://www.youtube.com/watch?v=0H2QpV1qhPA&list=PL1132B45B30FD92D3>, - свободный. - Заглавие с экрана на английском языке.
7. Уроки бадминтона от тренера Ли. Перевод В. Винецкого. - Режим доступа [Электронный ресурс] - <http://www.badminton.net.ua/badminton/Training/> - свободный. - Заглавие с экрана.
8. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика. – Ульяновск, ОАО "Первая Образцовая типография", филиал "Ульяновский дом печати", 2012. –344 с.

6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований. Составляется ежегодно.