

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ «НАДЕЖДА»



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МУ ЦФП «Надежда»  
«Надежда» Е.Г. Подзолков  
« 11 » \_\_\_\_\_ 2021г.

**АДАптиРОВАННАЯ ПРОГРАММА  
ПО БАДМИНТОНУ**

**для инвалидов**

**и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Программу разработал:  
Я.Н. Нувальцева, начальник  
ФСКИ «Мечта»

г. Сургут, 2021

## Содержание

Пояснительная записка.....	2
1.Нормативная часть	
1.1.Общая физическая подготовка, задачи и условия зачисления в группы подготовки по бадминтону спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.....	6
2.2. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки по бадминтону спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.....	8
2.3. Режимы тренировочной работы.....	8
2.4. Соревновательная деятельность по бадминтону спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.....	9
2.5. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности по бадминтону спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.....	11
2.6. Классификация спортсменов.....	11
2.7. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	17
2.8. Тренировочные нагрузки по бадминтону спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.....	17
2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию для подготовки по бадминтону спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.....	18
3. Методическое обеспечение.....	19
3.1. Методические рекомендации по технике безопасности мест проведения занятий и профилактике травм в условиях тренировочных занятий и соревнований по бадминтону спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.....	19
3.2. Программный материал для практических занятий по бадминтону лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.....	21
3.3. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического и психологического контроля.....	27
3.4. Инструкторская и судейская практика.....	31
Список литературы.....	32

## Пояснительная записка

Программа предназначена для подготовки занимающихся по бадминтону (спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата) на этапе общей физической подготовки.

Одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности является комплектование групп.

Группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям бадминтоном лиц с ограниченными возможностями здоровья.

В настоящей программе конкретизированы: соотношение объемов тренировочного процесса, требования к спортивному оборудованию, планы инструкторской и судейской практики, план антидопинговых мероприятий, рекомендации по организации психологической подготовки.

Программа составлена для инструкторов по спорту и является основным документом тренировочной работы. Программный материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию,
- укреплению здоровья занимающихся.

Бадминтон (англ, badminton, от собств. Badminton) — вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах разделённой сеткой площадки и перекидывают волан через сетку ударами ракеток, стремясь "приземлить" волан на стороне противника и, наоборот, чтобы он не упал на собственное поле. Соперничают два игрока или две пары игроков (пары могут быть не только одного пола, но и смешанные - мужчина и женщина). Входит в программу летних Олимпийских игр с 1992 года.

Парабадминтон - вид спорта для людей с любыми формами поражения опорно-двигательного аппарата. Отправной точкой его развития можно считать 1995 год, когда в Лондоне состоялся первый Европейский открытый турнир по бадминтону для спортсменов с ограниченными

возможностями здоровья. Тремя годами позже в г. Амерсфурт (Нидерланды) состоялся первый чемпионат мира. С тех пор, раз в два года, по нечетным годам проводятся чемпионаты мира, по четным годам - континентальные чемпионаты. В 2008 году развитием парабадминтона на всемирном уровне стала заниматься Международная федерация бадминтона (BWF), в 2010 году она была принята в члены Международного паралимпийского комитета (МПК). В 2014 году МПК приняло решение о включении парабадминтона в программу XVI Паралимпийских летних игр 2020 года в г. Токио (Япония).

В настоящее время парабадминтон активно развивается более чем в 16 субъектах Российской Федерации.

Бадминтон — увлекательная, темпераментная и красивая игра, в которой удачно сочетаются элементы и тенниса, и волейбола, и легкой атлетики. Вместе с тем игра проста и доступна почти всем. Ее можно вести в напряженном, быстром и в легком, замедленном темпе, тем самым регулировать нагрузку согласно своим возможностям. Систематические занятия бадминтоном укрепляют мышцы брюшного пресса, спины, ног и рук, улучшают подвижность суставов, способствуют развитию правильного, глубокого дыхания. Игра развивает ловкость, выносливость, силу, вырабатывает быстроту реакции и ориентировки.

## **1. Нормативная часть**

### **1.1. Общая физическая подготовка, задачи и условия зачисления в группу по бадминтону спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата**

Этапу общей физической подготовки соответствуют следующие задачи и критерии оценки:

Основные задачи:

- улучшить состояние здоровья занимающихся;
- привлечь максимально возможное число инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья к занятиям бадминтоном, формировать у них устойчивый интерес, мотивацию к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- овладеть необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
- обучить основам техники бадминтона;
- развить физические качества (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);
- воспитать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера;
- организовать контроль за развитием физических качеств;
- выполнить контрольно-переводные нормативы для зачисления на тренировочный этап.

Основными средствами общефизической подготовки являются общеразвивающие упражнения. К ним можно отнести упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

- Броски из различных положений двумя руками, одной рукой набивного мяча, мяча с песком;
- Отталкивания от стены, от пола двумя руками и одной рукой;

- Броски подвешенных отягощений;
- Наклоны и повороты туловища без отягощения и с отягощением.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение техники бадминтона;
- создание благоприятных условий для углубленной специализированной спортивной подготовки;
- приобретение соревновательного опыта внутри группы.

Эффективная система подготовки на этом этапе во многом определяет успех многолетней подготовки.

В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие анаэробной выносливости и скоростно-силовых качеств занимающихся.

Критерии оценки деятельности учреждений по адаптивной физической культуре и спорту на этапе общей физической подготовки:

1. стабильность состава занимающихся;
2. динамика улучшения индивидуальных показателей, характеризующих состояние основного дефекта (заболевания), сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;
3. динамика прироста индивидуальных показателей физического развития и (или) основных физических качеств занимающихся;
4. уровень освоения основ техники выполнения приемов, навыков гигиены и самоконтроля, самостоятельного передвижения (в том числе с помощью соответствующих технических средств) и бытового самообслуживания, умение ориентироваться в окружающей среде и

незнакомой обстановке, способность контактировать с незнакомым тренером;

5. освоение основ техники бадминтона (спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата).

## **2.2. Требования к количественному и качественному составу групп по бадминтону спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата**

Приложение 1

### **Рекомендации по наполняемости групп на каждом этапе спортивной подготовки**

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) кол-ный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в ак. час.
ОФП	Весь период	2	6-12	До 6

### **2.3. Режимы тренировочной работы**

Важным условием успеха инструктора по спорту в работе по бадминтону - является соблюдение основополагающих принципов многолетней подготовки:

1. строгой преемственности задач, средств и методов построения тренировочных занятий;
2. постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств;
3. специальной подготовки и увеличение объемов средств общефизической подготовки;
4. увеличения общих тренировочных нагрузок в тренировочных группах в основном за счет их объемов, тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;

5. строгого следования дидактическому принципу - от простого к сложному при обучении и совершенствовании во всех видах подготовки.

При составлении расписания тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся следующей продолжительности:

- на этапе общей физической подготовки до 2 часов;

#### **2.4. Соревновательная деятельность по бадминтону спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата**

Для приобретения соревновательного опыта в рамках Программы в группах общей физической подготовки предусматривается участие занимающегося в соревнованиях внутри группы. В то же время в разделе теоретической подготовки на протяжении всего периода обучения предусмотрено освещение вопросов по правилам бадминтона и регламенту соревнований, что позволяет занимающимся постоянно пополнять и совершенствовать свои знания по данным вопросам.

Уже во второй половине тренировочного года занимающиеся групп общей физической подготовки овладевают определенными навыками выполнения основных технических действий. Для тренировочных групп ежеквартально предлагается провести мини-версию соревнования. Такие соревнования помогают начинающим игрокам на практике понять систему счета, являются мотивированным способом тренировочного процесса и технических приемов. Постепенно количество соревнований увеличивается.

Инструктору по спорту для подготовки занимающихся к участию в официальных соревнованиях необходимо внимательно наблюдать за тем, как занимающиеся проводят соревнования между собой: способны ли они



применять разученные технические действия и тактические приемы, принимать правильные решения по ходу соревнования, как психологически и физически они выдерживают его нагрузку.

*Порядок организации соревновательной деятельности.*

При определении лиц, направляемых на спортивные соревнования, рекомендуется руководствоваться следующими подходами к участию в спортивных соревнованиях:

1. соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
2. соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
3. прохождение предварительного соревновательного отбора;
4. наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
5. соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Положение (регламент) о проведении спортивных соревнований рекомендуется использовать в качестве основания для направления занимающихся на спортивные мероприятия.

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

## 2.5. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности по бадминтону спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата

Соотношение соревновательной нагрузки изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального и психического состояния занимающегося, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций.

При этом соревнования становятся важной формой подготовки занимающихся. Результаты контроля соревновательной нагрузки используют для оценки длительности удержания состояния, которое называется спортивной формой.

## 2.6. Классификация спортсменов

Приложение 2

Минимальные дефекты необходимые для игры на коляске

Тип физического дефекта	Характерные примеры состояния здоровья возможные вызвать такие ухудшения	Спорт Класс WH2 (хороший баланс)	Спорт класс WH1 (умеренный-плохой баланс)
Гипертония (например: гемиплегия, диплегия/квадриплегия, моноплегия) (церебральный паралич, инсульт, приобретенная мозговая травма, рассеянный склероз)	<p>Высокий мышечный тонус            Приложения:            Гипертония /Высокий мышечный тонус            Исключения:            Низкий тонус мышцы            Контроль над добровольными движениями            Приложения: только атаксия</p> <p>Исключения: проблемы с контролем добровольных движений, которые не подходят под описание атаксии</p>	<p>Спаستическая/атаксия / атетоидная гемиплегия / диплегия/ квадриплегия с тяжелой формой участия нижних конечностей, но при отсутствии или умеренном участии верхних конечностей или туловища.            Демонстрация ограничения в функционировании, основанную на спастичности, атаксии, атетозе или Дистонических движениях на ногах,</p>	<p>Спастическая-атаксия / атетоидная гемиплегия / диплегия-квадриплегия с тяжелой формой участия нижних конечностей, но при отсутствии или умеренном участии верхних конечностей или туловища.            Демонстрация ограничения в функционировании основана на спастичности, атаксии, атетозе или дистонии движения верхних конечностей или туловища во время выступления</p>

<p>Атаксия (в результате церебрального паралича, травмы головного мозга, Атаксии Фридрейха, рассеяного склероза)</p>		<p>требуют использования вспомогательного устройства при ходьбе. Сдвиг центра тяжести может привести к потере равновесия, например, пытаться повернуть или остановиться и начать.</p>	<p>на матче или тренировке</p>
<p>Атетоз (Хорея, атетоз, например от церебрального паралича)</p>	<p>Непроизвольное сокращение мышц          Приложения: атетоз, хорея          Исключения:          Связанные со сном двигательные расстройства</p>	<p>Чистое докозательство должно включать 3 степень мышечной спастичности на ногах, как правило, делающая их нефункциональным и для передвижения в течении длительного расстояния без использования вспомогательных устройств.          Инвалидная каляска, как правило, выбор для спорта</p>	
<p>Отсутствие конечности (в результате травмы или с рождения (дисмелия))</p>	<p>Полное или частичное отсутствие костим или суставов нижних конечностей</p>	<p>Спортсмен должен иметь один из следующих критериев:          односторонняя ампутация выше колена с длиной ампутированной конечности не больше половины, ампутированная конечность должна быть измерена от передневерхней ости повздошной кости до конца костной части во внутренней стороне при пальпации.          1. Двусторонняя ампутация: одна</p>	<p>Те же критерии, что и в 2 плюс участие по крайней мере одной верхней конечности с теми же критериями для играющей и не играющей руки или критерий сколиоза (эквивалентно деформации позвоночника)          *Критерий сколиоза больше или равно 60 градусам (согласно рентгену или инклинометру)          Или двусторонняя ампутация выше колена с одной стороны короче или равное</p>

		<p>ампутация через или выше колена, другая ниже колена (голеностоп полностью отсутствует 2. Эквивалентное врожденное отсутствие конечностей</p>	предполагаемой половине бедра)
<p>Нарушенный пассивный диапазон движения Passive Range of Movement (РКОМ)- когда человек не может двигаться без помощи другого человека Дефицит – нормальный PROM минус лучший PROM (артроз, анкилоз)</p>	<p>Подвижность суставов Исключения: гипермобильность суставов, адгезивный капсулит</p>	<p>Нарушения PROM, которое Удовлетворяет пять (5) из следующих критериев в одной нижней конечности: Критерий № 1 – тазобедренный дефицит сгибания &gt; 45 градусов Критерий № 2 – тазобедренный дефицит Расширения &gt; 25 градусов. Критерий № 3 - коленный дефицит сгибания &gt; 60 градусов. Критерий № 4 - Коленный дефицит Расширения &gt; 30 градусов. Критерий № 5- Меньше или равный 10 градусам голеностопное сгибание и максимальный голеностопный PROM 10 градусов. Критерий № 5- Меньше или равное 20 градусам сгибание голеностопного сустава и максимальное сгибание лодыжки</p>	<p>Те же критерии, что и в WH2 плюс участие по крайней мере одной верхней конечности с теми же критериями для играющей и неиграющей руки или критерий сколиоза. Или По крайней мере 8 критериев в обеих нижних конечностях: Критерий № 1 - тазобедренный дефицит сгибания &gt; 45 градусов Критерий № 2 - тазобедренный дефицит Расширения &gt; 25 градусов. Критерий № 3 – коленный дефицит сгибания &gt; 60 градусов. Критерий № 4 – коленный дефицит Расширения &gt; 30 градусов.</p>

		1- градусов.	
Сниженная мышечная сила	Травма спинного мозга, мышечная дистрофия, травма плечевого сплетения, паралич Эрба, полиомиелит, расщепление позвоночника, синдром Гийена-Барре	Снижения мышечной силы, которые удовлетворяют 5 (пяти) из следующих критериев в одной нижней конечности или четырех в одной ноге и двум (2) в другой ноге. Критерий № 1 - тазобедренная утрата Критерий № 2 - тазобедренного утрата расширения Критерий № 3 - снижение абдукции бедра Критерий № 4 - снижение аддукции бедра Критерий № 5 - снижение разгибания голени Критерий № 6 - снижение сгибания ноги в коленном суставе Критерий № 7 - снижение сгибания голеностопного сустава Критерий № 8 — снижение голеностопной дорсификсии или Полная параплегия L2	Те же критерии, что и в WH2 плюс участие по крайней мере одной верхней конечности с теми же критериями для играющей или не играющей руки или критерий сколиоза . Или как минимум 14 критериев в обоих нижних конечностях: Критерий № 1 - тазобедренная утрата Критерий № 2 - тазобедренного утрата расширения Критерий № 3 – снижение абдукции бедра Критерий № 4 – снижение аддукции бедра Критерий № 5 – снижение разгибания голени Критерий № 6 – снижение сгибания ноги в коленном суставе Критерий № 7 – снижение сгибания голеностопного сустава Критерий № 8 – снижение голеностопной дорсификсии или полная параплегия L1
Разная длина ног		Сопоставимо с отсутствием конечности	Сопоставимо с отсутствием конечности

## 2.7. Медицинские, возрастные и психофизические требования к занимающимся

Для занятий в группах общей физической подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания и не имеющие медицинских противопоказаний.

Посещаемость тренировочных занятий по физической подготовке в объеме не менее 90% по расписанию.

Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

- \* медицинская комиссия один раз в год;
- \* допуск врача к занятиям после болезни.

Обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок.

Методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной.

Необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку.

### Психофизические требования

При подготовке занимающихся важным аспектом является психофизическая подготовка. 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 занимающихся 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.

## **2.8. Тренировочные нагрузки по бадминтону спорт лиц поражением опорно-двигательного аппарата**

Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в группах общей физической подготовки составляет - 6 часов.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого занимающегося, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, или переутомления.

Тренировочные нагрузки необходимо подбирать каждому занимающемуся индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений, возрастали по мере улучшения физической подготовленности занимающихся. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического

и вариативного характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение как можно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки). Когда занимающиеся упражняются в совершенствовании технических приемов, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов усложняя перемещения игроков.

Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Нужно ставить перед бадминтонистами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

## **2.9. Требования к спортивному инвентарю и оборудованию для подготовки по бадминтону спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата**

Организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем.

Занимающиеся для игры используют ракетки и волан.

Ракетки для игроков, выполняются из композитных материалов на основе углеволокна с применением встроенных конструктивных элементов из других материалов. Благодаря сложной конструкции они способны выдержать натяжение струн до 17 кг и нагрузку от ударов со скоростью, достигающей более 400 км/час. Ракетки имеют множество характеристик, влияющих на их основные свойства, в зависимости от которых одни ракетки



подходят игрокам, ведущим атакующий стиль игры, а другие - игрокам склонным к оборонительным тактическим схемам. Воланы состоят из головки и крепящейся к ней юбки, они делятся на два типа: пластиковые и перьевые. Пластиковые воланы более долговечны, они используются в любительском бадминтоне и некоторых видах тренировок.

Сама игра проходит в закрытом помещении, на прямоугольной площадке размером 13,4 на 5,10 метров разделенной сеткой высотой 1,55 метра. На поверхность площадки нанесены линии ограничивающие поля подачи и игровые поля для различных классов спортсменов. Высота потолка должна быть не ниже 6 метров.

Для спортсменов класса WH1 и WH2 - спортсмены-колясочники необходима индивидуальная спортивная коляска для бадминтона.

### **3. Методическая часть**

#### **3.1. Методические рекомендации по технике безопасности мест проведения занятий и профилактике травм в условиях тренировочных занятий и соревнований по бадминтону спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата**

Общие требования:

Предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные выполнению осуществлений тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий.

Занятия и спортивно массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерского и медицинского обслуживающего персонала;
- условия наличия допуска занимающихся к физкультурно - спортивным занятиям;

- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного мероприятия, соревнований и спортивно массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все тренировочные мероприятия должны проводиться только под руководством тренера и согласно утвержденному расписанию.

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

Инструктор по спорту и занимающиеся расписываются в журнале по технике безопасности в начале года, и перед выездом на соревнования и тренировочные мероприятия; занятия должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой поверхностью; при проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах; инструктор по спорту и занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения; о каждом несчастном случае инструктор по спорту обязан немедленно сообщать администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему; занимающиеся не допускаются в тренажерный зал без тренера.

Требования охраны труда в аварийных ситуациях:

- при возникновении неисправности спортивного оборудования инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения, занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного инвентаря и оборудования;

- 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.

Требования охраны труда по окончании занятий:

- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;
- тщательно проветрить спортивный зал;
- снять спортивную формы и спортивную обувь;
- тренер последний уходит из тренажерного зала.

### **3.2. Программный материал для практических занятий по бадминтону лиц с поражением опорно-двигательного аппарата**

#### **Годовой план**

№ п/п	Содержание материала	Количество часов в год	Количество занятий
1.	Теоретическая подготовка	6	3
2.	Практическая подготовка	120	60
2.1	Общая физическая подготовка		
2.2	Специальная физическая подготовка	60	30
2.3	Технико-тактическая подготовка	30	15
Всего часов:		<b>216</b>	<b>108</b>

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями занимающихся, их общей физической подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны инструктора по спорту к его освоению.

## **Этап общей физической подготовки**

### *Общая физическая подготовка*

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий специализации, укрепления здоровья. Особенно благоприятен ранний возраст занимающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательльно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

**Ходьба:** на носках, на пятках, высоко поднимая колени, выпадами, вприседе, приставными и скрестными шагами. Различные упражнения для рук при ходьбе.

**Бег:** на носках, приставными шагами, боком и спиной вперед, скрестный бег, челночный бег, бег с мгновенной остановкой, бег по ломаной линии, бег по треугольнику, с заменой воланов по углам, бег поперек площадки, лицом к сетке, бег от сетки спиной вперед, бег к сетке лицом вперед.

**Гимнастические упражнения:** упражнения для рук, ног, шеи, туловища на месте и в движении для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, подвижности суставов, координации движений. Упражнение на расслабление, упражнение для формирования правильной осанки. Упражнения с мячами разной формы, ракетками для развития мышц и кистей рук.

**Метания:** метания мячей разной формы и веса на дальность и в цель с разного расстояния.

**Прыжки:** с места в длину и высоту, прыжки с разбега в длину и высоту, сотягочениями, прыжки вверх с доставанием предмета

(многократно), прыжки вперед «лягушкой», прыжки вверх «кенгуру», прыжки со скакалкой на время и на количество, прыжки через скамью.

**Упражнения для выработки скоростной выносливости:** частый бег наместе, смена положения ног вперед-назад, прыжки боком через скакалку, через скамью, бег к задней линии и к сетке. Обучение владением и управлением спортивной коляской, развитие скорости.

#### *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.

**Хватка ракетки.** Создание навыков расслабления кисти после удара(сжимание и разжимание ручки ракетки).

**Основная стойка.** При подаче, приеме, при ударах справа, слева, сбоку,сверху, снизу.

**Жонглирование**воланом открытой и закрытой стороной ракетки (наразную высоту).

**Перемещение по площадке:** 3 мин., 5 мин., 7 минут.

**Удары в стену воланом:** контроль за движением ракетки навстречуволану; нанесение ударов сбоку - снизу; удары сначала несильные, а затем с большой силой.

#### *Техническая подготовка.*

Основными педагогическими принципами работы инструктора по спорту 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 общей физической подготовки в конце года проводятся соревнования-тестирование по физической подготовке и упражнениям с ракеткой и воланом. Спортсмены групп общей физической подготовки принимают участие в соревнованиях.

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

#### Техника для групп этапа общей физической подготовки

1. Обучение высоко-далекой подаче.
2. Обучение высоко-далекому удару, справа - прием.
3. Обучение укороченному удару, справа - прием.
4. Обучение короткому удару - подставке на сетке.
5. Обучение плоскому удару справа - сбоку.
6. Обучение плоскому удару слева - сбоку.
7. Знакомство с правилами одиночной игры.
8. Знакомство с правилами парной игры.
9. Практические одиночные и парные игры.
10. Судейство соревнований.

### Техника для групп общей физической подготовки (свыше года)

1. Совершенствование высоко-далекой подачи (точность).
2. Обучение короткой подаче - прием (стойка - подставка, атака «стрелой»).
3. Совершенствование ударов справа: в/д, укороченный.
4. Обучение удару «смеш» и его прием (стойка, вращение, работа ног).
5. Совершенствование плоских ударов.
6. Обучение в/д удару слева.
7. Обучение укороченному удару слева.
8. Обучение косым ударам (диагональ у сетки, в центре).
9. Тактика одиночных и парных игр.
10. Судейская тактика (судейство игр).
11. Инструкторская практика (организация и проведение разминки).

### *Практическая подготовка.*

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

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).

**Ходьба:** разделенный шаг, приставной.

**Гимнастические упражнения** на месте и в движении, вращение тела.

**Бег:** рывками, с изменением направления.

**Прыжки:** блокирующий с ударом из-за головы, справа, в заднем углу.

*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.

Упражнения для выработки скоростной выносливости.

Упражнения для развития реакции.

Подвижные игры с элементами бадминтона.

Классификация ударов и подач.

Развитие наблюдательности у бадминтонистов.

Обманные действия в игре.

Совершенствование точности выполнения ударов.

Совершенствование подач и приемов подач.

Совершенствование в обманных действиях.

Совершенствование в тактике одиночных, парных игр.

*Технико- 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. Учащиеся учебно-тренировочных групп принимают участие за учебный год не менее, чем в четырех турнирах.



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

**Биомеханика** основных приемов техники бадминтона.

**Совершенствование** техники перемещения по площадке.

**Тактика** смешанных игр.

**Одиночные игры** со сменой партнеров.

*Судейская практика.* Оформление результатов, обязанности судей на вышке, на линиях, приподаче.

*Инструкторская практика.*

Проведениеразминки, показ  
выполненияподачуударов,помощьруководителю при проведении занятий.

Эффективность спортивной тренировки на тренировочном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств.

### **3.3. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического и психологического контроля**

Инструктор по спорту проводит контроль с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных

нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок.

Его задачами являются:

1. Определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося.

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния занимающегося целесообразно использовать показатели самоконтроля - самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна.

Отношение занимающихся к соревнованиям оценивают до начала соревнований в ходе соревнований и по их окончании. Критерием оценки служит степень проявления занимающимися дисциплинированности, инициативности и активности во всех игровых действиях, выдержки и самообладания, воли к победе.

Переносимость соревновательных нагрузок определяют по внешним признакам: жалобам на усталость, по снижению эффективности игровых действий, ухудшению поведения игрока, нервозности, раздражительности, а также по врачебной экспертизе.

Контроль тренировочной деятельности осуществляется по следующим направлениям:

- контроль за отношением занимающихся к тренировочному процессу;
- контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль за отношением занимающихся к занятиям осуществляется, по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления занимающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера,

трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку поведения занимающихся на каждом занятии тренер вносит в журнал или дневник.

Контроль за объемом тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемому на отдельные упражнения и разделы подготовки.

Внутренняя, физиологическая нагрузка характеризуется реакцией организма на выполненную мышечную работу и выражается в показателях ЧСС, частоты дыхания, потребления кислорода.

Энергетическую направленность упражнений можно определить по пульсу после выполнения нагрузки. Пульс 130-150 уд./мин характеризует нагрузку аэробного характера, 150-180 уд./мин - смешанное аэробно-анаэробное воздействие, а при пульсе 180 ударов и выше -нагрузку анаэробного воздействия.

Техническую подготовленность проверяют с помощью контрольных упражнений на точность, скорость и качество выполнения.

Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая проявленные игроками в тренировочных заданиях следующие качества: активность, целеустремленность, смелость, решительность, выдержку и самообладание, волю к победе и др. Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседования по заданным темам. Критерием оценки является степень знаний занимающихся.

Состояние здоровья и функциональные возможности организма оцениваются с помощью медико-биологического контроля, а также в рамках углубленного медицинского обследования, осуществляемого не менее двух раз в год. Такое обследование проводится врачами и специалистами функциональной диагностики.

### *Врачебный контроль*

Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце года, занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

### **Рекомендации по организации психологической подготовки**

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений). Использование основных методов развития и совершенствования моральных и волевых качеств занимающихся. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями.

Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей спортсмена.

Психологическая подготовка перед, вовремя и после соревнований. Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных и волевых качеств. В процессе психологической подготовки у занимающихся должны формироваться следующие качества:

- целеустремленность, настойчивость, воля к победе;

- выдержка и самообладание;
- способность обеспечивать уверенный, эмоционально выдержанный «боевой» внешний вид, являющийся одним из важных факторов психологического давления на соперника и стабилизации своего внутреннего состояния;
- наличие в сознании «банка памяти» наиболее ярких, успешных действий, победных игровых ситуаций, мысленное воспроизведение которых позволяет оптимизировать психическое состояние и осуществлять настрой на успешные действия.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера с занимающимися в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

### **3.4. Инструкторская и судейская практика**

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время проведения контрольных соревнований они знакомятся с документацией - стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом.

Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера, проведения отдельных частей тренировочного занятия в присутствии тренера. Тренер должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их и применять в практической работе.



## Список литературы

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. N 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
3. Царик А.В. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта. - М., 2009.
4. Паралимпийский комитет <https://paralymp.m/sport/sports/paralimpiyskie-distipliny/badminton/>
5. Спортивная энциклопедия <http://ш. sport-wiki .org/vidy-sporta/badminton/>
6. Википедия <https://ru.wikipedia.org/wiki/Бадминтон>
7. Национальная федерация бадминтона России <http://www.badm.ru/files/File/docs/2014/pravila.pdf>