

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
СПОРТИВНО-АДАПТИВНАЯ ШКОЛА
ПАРАЛИМПИЙСКОГО И СУРДЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
ДЕПАРТАМЕНТА СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ
(ГБУ ДО «САШ»)**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБУ ДО «САШ»

О. И. Иванов

«_____» _____ 2024 г.

.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»
(дисциплина - бадминтон)**

Москва 2024

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина – бадминтон) (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по бадминтону с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. № 1084 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА" (далее – ФССП).

2. Целями Программы являются: достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; образовательная деятельность по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, направленным на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд Москвы и Российской Федерации и предоставление государственных услуг в области физической культуры.

Бадминтон - одна из древнейших игр нашей планеты. Два тысячелетия назад в волан играли в Древней Греции, Китае, Японии, Индии, странах Африки. В Японии была распространена игра под названием "ойбане". Она заключалась в перекидывании деревянными ракетками "волана", сделанного из нескольких перьев и косточки высушенной вишни. Во Франции подобная игра носила название "же-де-пом" (игра с яблоком). Играли в подобную игру и в России.

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. Америксфурт (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.

Основой правил игры в парабадминтон служат правила игры в бадминтон, отличием является ограничение в использовании игровой части бадминтонного корта, в зависимости от классификационного класса спортсменов.

Матч состоит из 3 сетов, каждый из которых длится до 21 очка, при счете 20-20 игра продолжается до превосходства одного из игроков в 2 очка, но не более 30 очков.

Программа, являясь нормативно-правовым документом, содержит функции по организации и обеспечению целостности процесса спортивной подготовки, определяет основные стратегические направления развития, объём и содержание учебно-тренировочной деятельности, возможный контингент обучающихся, состояние материально-технической базы, ориентирована на потребности и интересы личности.

Направленность: спортивная подготовка.

Форма освоения: очная.

Программа рассчитана для обучающихся, начиная с возраста 8 лет. Она учитывает специфику спортивной подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья и обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, повышения функциональных возможностей, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки спортсменов, овладение техникой и тактикой в избранной дисциплине, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию воспитанников.

Программа предназначена для тренеров, тренеров-преподавателей, руководителей, специалистов и является основным документом для организации и реализации основной деятельности ГБУ ДО «САШ» (далее – Учреждение).

Программа обоснована новыми подходами к планированию, использованию технологий в процессе спортивной подготовки, которые отражены:

- в принципах тренировки (индивидуальности, доступности, преемственности и результативности);
- в формах и методах тренировки (групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапах СС и ВСМ), медико-восстановительные мероприятия, тестирование, медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающихся);
- в методах контроля и управления процессом спортивной подготовки (анализ результатов деятельности обучающихся, тестирование, контрольно-переводные нормативы, врачебный контроль, контроль в процессе процесса спортивной подготовки);
- в средствах тренировки (обеспечение необходимым инвентарем и оборудованием, рассчитанным на группу спортсменов, использование технических средств);
- в формах подведения итогов (тестирование, медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, инструкторская и судейская практика занимающихся).

Программа направлена на:

- создание условий для всестороннего развития личности ребенка посредством физической культуры и спорта;
- приобщение спортсменов к общечеловеческим ценностям;
- укрепление психического и физического здоровья;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- профилактику асоциального поведения.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки, предполагает решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- развитие личности и утверждение здорового образа жизни;
- воспитание волевых и морально-этических качеств;
- выявление и поддержка одаренных детей; подготовка спортсменов высокой квалификации;
- подготовка резерва в сборные команды Российской Федерации и города Москвы;
- поддержка лучших тренеров;
- содействие развитию видов спорта, культивируемых в учреждении.

В программе по бадминтону даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных ее этапах, отбору, комплектованию групп подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств от специфических особенностей занимающихся.

Учреждение организует работу со спортсменами по адаптивному спорту в течение всего календарного года. Учебно-тренировочный год начинается с 1 сентября. Годовой объем работы по годам подготовки определяется из расчета недельного режима работы на 52 недели.

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается администрацией индивидуально.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией учреждения, по предоставлению тренера с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха спортсменов, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам подготовки:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (период начальной и углубленной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (табл.1).

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

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Функциональные классы	Наполняемость групп (человек)
Спортивная дисциплина «бадминтон»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	8	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	9	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	III	1
			II	
			I	

Требования к участию лиц, проходящих подготовку, в соответствии с Программой включает:

- наличие инвалидности или ограниченных возможностей здоровья;
- медицинские показания и рекомендации.

Группа, к которой относится спортсмен, определяется в зависимости от степени функциональных возможностей спортсмена, требующихся для занятий определенной дисциплиной.

Распределение спортсменов на группы, по степени функциональных возможностей, для занятий определенной дисциплиной проводится на основании медицинского заключения и представлено в таблице 2 настоящей программы.

Таблица 2

4. Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс, присваиваемый по результатам спортивно-функциональной классификации
I	Функциональные возможности ограничены значительно, лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	1. Гипертонус мышц («b735»): тяжелые формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парапарез, гемипарез и другие). 2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствующей спортивной дисциплине вида спорта «спорта лиц с поражением ОДА» (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие). 3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне шейного и грудного отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних и нижних конечностей и (или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, не может передвигаться без коляски. 4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»)-	Бадминтон: «WH1», «WH2».

		«b7102»): значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей, например, выраженный артрогрипоз с поражением верхних и нижних конечностей или сопоставимые выраженные ограничения пассивного диапазона движений в крупных суставах конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов). 5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации всех четырех конечностей: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых суставов и обеих нижних конечностей на уровне выше коленных суставов, ампутации трех конечностей на аналогичных уровнях, ампутации обеих нижних конечностей на уровне верхней трети бедер и выше (спортсмен не может пользоваться протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.	
II	Функциональные возможности ограничены умеренно, лица, проходящие спортивную подготовку, могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	1. Гипертонус мышц («b735»): умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический парализ, гемипарез, монопарез); 2. Атаксия («b760») или атетоз («b765»): умеренные очевидные координационные нарушения (например, умеренная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие). 3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне поясничного и крестцового отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих	Бадминтон: «SL3».

		заболеваний, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) и выполнять другие необходимые действия в соответствующей дисциплине вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». 4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры), например, артрогрипоз с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов). 5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным лицам, проходящим спортивную подготовку, может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях); ампутация одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутации обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей.	
III	Функциональные возможности ограничены	1. Гипертонус мышц («b735»): легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный	Бадминтон: «SL4», «SU5», «SS6».

	незначительно	паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический паралич, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности). 2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие). 3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне любого отдела позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях. 4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени, например, артрогрипоз легкой степени с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний. 5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности. 6. Разница длины нижних конечностей («s75000», «s75010», «s75020»): минимум 7 см. 7. Низкий рост («s730.343», «s750.343», «s760.349»): снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие.	
--	---------------	---	--

		Минимальная степень всех поражений соответствует требованиям критериев минимального поражения в классификационных правилах международных спортивных федераций.	
--	--	--	--

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

«WH1», «WH2», «SL3», «SL4», «SU5», «SS6» – спортивные классы в спортивной дисциплине бадминтон, установленные в соответствии с классификационными правилами Всемирной федерации бадминтона, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

5. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 3

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
Для спортивной дисциплины бадминтон							
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-14	14-16	16-20	20-22
Общее количество часов в год	234-312	416-468	468-624	624-728	728-832	832-1040	1040-1144

6. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной программы спортивной подготовки

Основными формами обучения, применяемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, являются:

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные;
- теоретические занятия;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- сдача контрольно-переводных нормативов.

Продолжительность 1 часа тренировочного занятия - 60 минут.

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

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (табл.4)

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 4

Таблица 1					
№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола, уровня спортивной квалификации и нозологической группы инвалидности обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе, в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

Таблица 5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины бадминтон (I, II, III функциональные группы)				
Контрольные	1	2	4	6
Отборочные	-	1	2	4
Основные	-	1	2	3

7. Годовой учебно-тренировочный план представлен в приложении № 1 к Программе.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия составляет не более:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в процентах

Таблица 6

Разделы спортивной подготовки	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной Специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины бадминтон (I, II, III функциональные группы)				
Общая физическая подготовка (%)	28-37	18-24	12-16	10-14
Специальная физическая подготовка (%)	14-18	17-23	16-20	13-17
Техническая подготовка (%)	32-42	32-42	35-45	35-45
Тактическая подготовка (%)	2-4	5-7	6-8	8-10
Психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	3-5	4-6
Теоретическая подготовка (%)	2-3	3-4	3-4	3-4
Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-4	1-4	3-7	6-10
Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-3	0-6	0-9
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	4-6	6-8	8-10

8. Календарный план воспитательной работы

Таблица 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;	В течение года

		- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта	В течение года

	край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

Таблица 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Беседы: «Что такое допинг и допинг-контроль?» «Честный спорт»	В течение года	Для обучающихся до 12 лет необходимо присутствие родителей (представителей (опекун, тренер).

	«Последствия приема допинга для организма человека»		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Семинары: «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» «Виды нарушений антидопинговых правил» «Санкции при приеме допинга» «Антидопинговая грамотность» «Допинг-контроль и порядок его прохождения»	В течение года	Для проведения семинаров необходимо пригласить специалиста РУСАДА
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Беседы: «Лекарственные препараты, запрещенные в профессиональном спорте» «Санкции при приеме допинга» Допинг как глобальная проблема современного спорта Предотвращение допинга в спорте Допинг-контроль Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга Актуальные тенденции в антидопинговой политике Основы методики антидопинговой профилактики	В течение года	Для проведения семинаров необходимо пригласить специалиста РУСАДА

10. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач, стоящих перед тренерами, является последовательная подготовка занимающихся к выполнению обязанностей помощника тренера, инструктора. Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера, проведения отдельных частей тренировочного занятия в присутствии тренера или самостоятельно. Тренер должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их. Спортсмены могут выполнять часть обязанностей помощника тренера уже в группах начального обучения. За годы занятий спортсмены могут и должны под руководством тренера научиться -

на этапе начальной подготовки:

- выполнять обязанности дежурного; сдавать рапорт;
- демонстрировать (показывать) упражнения общефизической направленности;

- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям;
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их исправлять.

на тренировочном этапе:

- выполнять обязанности дежурного;
- строить группу перед началом занятия, сдавать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично указывать на них товарищам, объяснять недопустимость и опасность нарушений;
- рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел в тир впервые;
- показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества спортсмена (1-й год обучения), и проводить 1-ю часть разминки в присутствии тренера (2-год обучения);
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов;
- оказывать помощь начинающим в изучении материальной части избранного вида

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнять обязанности дежурного;
- уметь построить группу перед началом занятия, сдать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам, объясняя, почему недопустимы и опасны подобные нарушения;
- уметь рассказывать об основных мерах безопасности, объяснить их значение и смысл тем, кто пришел на тренировочное занятие впервые;
- проводить первую часть разминки, состоящую из упражнений общефизической направленности;
- проводить заключительную часть разминки, состоящую из упражнений специальной технической направленности;
- проводить первые занятия в группах начальной подготовки в качестве помощника тренера;
- проводить в присутствии тренера отдельные части практических и теоретических занятий в группах тренировочного этапа;
- оказывать помощь тренерам при проведении набора желающих заниматься выбранной дисциплиной по виду спорта в начале тренировочного года.

Знание правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования, являются одной из главных задач при подготовке от начинающих до спортсменов высших разрядов. Это значит, что каждый спортсмен должен постепенно изучить и твердо знать основные требования действующих правил соревнований и грамотно ими пользоваться. Занимающимся во всех группах необходимо создать условия не только для получения знания правил соревнований, но и приобретения опыта судейства.

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

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Необходимо

использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь);
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна;
- рациональное питание, витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38°C, продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° С, продолжительности 2-3 минуты;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°C, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах тренировочных и спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к планированию занятия. Методически неправильно построенное тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста. Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Важно не только иметь знания о средствах и мероприятиях по восстановлению работоспособности спортсменов, но систематически и грамотно их применять.

Спортивный контроль проводится 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. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (и, соответственно, этапом многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий или оперативный).

Этапный контроль необходим для всех занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки.

Этапный контроль проводится, как правило, дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются:

1. Определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося.
2. Оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития.
3. Разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода, занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

К минимальному набору показателей физического развития следует отнести: длину тела, длину стопы, длину руки, обхват груди, массу тела, жизненную емкость легких (ЖЕЛ), кистевую динамометрию. Для измерения обхвата груди следует использовать малорастяжимую сантиметровую ленту. Лента проходит под нижними углами лопаток, на уровне сосков у мужчин или по верхнему краю грудной железы у женщин. Измерение производят в спокойном состоянии, на вдохе и на выдохе. Для измерения ЖЕЛ применяют спирометр.

Интегральная экспертная оценка включает в себя особенности телосложения, оценку тренером мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения занятий в течение года и др.

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению задач тренировочного занятия.

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена 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. Более точную информацию предоставляют ортостатическая и клиноостатическая пробы.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые биохимические сдвиги не только у различных спортсменов, но также и при изменении состояния у одного и того же индивидуума.

Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до значения 120 уд. /мин.

Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются: резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи; резкое учащение дыхания (оно становится поверхностным и аритмичным); значительное ухудшение техники и нарушения координации, дрожания конечностей; жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

Врачебный контроль за занимающимися осуществляется во врачебно-физкультурном диспансере.

III. Система контроля

12. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

12.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

12.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

12.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

12.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

13. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, прохождение следующего этапа подготовки не допускается.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы определяют возможность зачисления и перевода обучающихся с этапа спортивной подготовки на этап спортивной подготовки при условии выполнения обучающимися не менее 30% от нормативов по физической подготовке.

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

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта "спорт лиц с поражением ОДА"

Таблица 9

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины бадминтон (I функциональная группа)			
Бег на колясках 60 м	с	не более	
		50,0	
Бег на колясках 200 м	без учета времени		
И.П. – сидя. Подъем в упор на руках	количество раз	не менее	
		5	
И.П. – стоя или сидя. Метание волана	м	не менее	
		4	
Для спортивной дисциплины бадминтон (II, III функциональные группы)			
Бег на 60 м	с	не более	
		15,0	
Бег на 400 м	без учета времени		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		4	
И.П. – стоя. Метание волана	м	не менее	
		4	
И.П. – стоя. Наклон вперед к полу с прямыми ногами. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее	
		1	

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

Таблица 10

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины бадминтон (I функциональные группы)			
Бег на колясках 60 м	с	не более	
		20,0	
Прокат «змейкой» на колясках между 10 вешками	без учета времени		
Бег на колясках 400 м	мин, с	не более	
		2.0	
И.П. – сидя. Подъем в упор на руках	количество раз	не менее	
		7	
Обязательная техническая программа: жонглирование открытым хватом ракетки, жонглирование закрытым хватом ракетки, высокая подача, короткая подача, прием подачи ударом сверху, прием подачи ударом снизу	без учета времени		
И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг двумя руками из-за головы	м	не менее	
		3,5	
И.П. – сидя. Метание волана	м	не менее	
		5	
Для спортивной дисциплины бадминтон (II, III функциональные группы)			
Бег на 60 м	с	не более	
		12,0	
Бег на 400 м	мин, с	не более	
		2.0	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		6	
И.П. – стоя или сидя. Метание волана	м	не менее	
		5	
Жонглирование открытым хватом ракетки, жонглирование закрытым хватом ракетки, высокая подача, короткая подача, прием подачи ударом сверху, прием подачи ударом снизу	мин, с	без учета времени	
И.П. – стоя. Наклон вперед с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
		6	
Челночный бег 3x10 м	с	не более	
		14,0	
Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		

Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»
---	---

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

Таблица 11

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины бадминтон (I функциональные группы)			
Бег на колясках 60 м	с	не более	
		13,0	
Прокат «змейкой» на колясках между 10 вешками (за минимальное время)	количество раз	не менее	
		1	
Бег на колясках 800 м	мин	не более	
		4	
И.П. – сидя. Подъем в упор на руках	количество раз	не менее	
		7	
Высоко-далекий удар, укороченный удар, удар откидкой, удар подставка, смеш, прием смеша, плоский удар с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
		1	
И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг двумя руками из-за головы	м	не менее	
		4,5	
И.П. – сидя. Метание волана	м	не менее	
		7	
Для спортивной дисциплины бадминтон (II, III функциональные группы)			
Бег на 60 м	с	не более	
		12,0	
Бег на 1000 м	мин, с	не более	
		8.0	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		8	
И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (в координации)	м	не менее	
		1,6	
И.П. – стоя или сидя. Метание волана	м	не менее	
		7	
Высоко-далекий удар, укороченный удар, удар откидкой, удар подставка, смеш, прием смеша, плоский удар с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
		1	
И.П. – стоя. Наклон вперед с выпрямленными ногами, пальцами рук	количество раз	не менее	
		7	

коснуться пола		
Челночный бег 3х10	с	не более
		14,0
Уровень спортивной квалификации	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

Таблица 12

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины бадминтон (I функциональная группа)			
Бег на колясках 60 м	с	не более	
		13,0	
Прокат «змейкой» на колясках между 10 вешками (за минимальное время)	количество раз	не менее	
		1	
Бег на колясках 1000 м	мин	не более	
		4	
И.П. – сидя. Подъем в упор на руках	количество раз	не менее	
		10	
Мельница с укороченным ударом, мельница со смешем, мельница с высоко-далеким ударом с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
		1	
И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг двумя руками из-за головы	м	не менее	
		5	
И.П. – сидя. Метание волана	м	не менее	
		8	
Для спортивной дисциплины бадминтон (II, III функциональные группы)			
Бег на 60 м	с	не более	
		10,0	
Бег на 1000 м	мин	не более	
		7	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		10	
И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (в координации)	м	не менее	
		1,7	
И.П. – стоя или сидя. Метание волана	м	не менее	
		8	
Мельница с укороченным ударом, мельница со смешем, мельница с высоко-далеким ударом с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
		1	

И.П. – стоя. Наклон вперед с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее
		8
Челночный бег 3х10 м	с	не более
		14,0
Уровень спортивной квалификации	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	

IV. Рабочая программа по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина бадминтон)

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

Этап начальной подготовки (ЭНП).

На этап зачисляются лица с 8 лет, желающие обучаться бадминтону, с соответствующим допуском врача, выполнившие требования приемно-переводных нормативов. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на расширение фонда двигательных навыков, разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники игры в бадминтон, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- коррекция недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей-инвалидов к занятиям бадминтоном, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей-инвалидов на основе морфологических и функциональных критериев и двигательной одаренности.

Учебно-Тренировочный этап (УТЭ).

Учебно –тренировочные группы формируются из детей-инвалидов с 9 лет, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших переводные нормативы. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по спортивной подготовке.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- коррекция недостатков физического развития;
- освоение и совершенствование техники игры в бадминтон;
- приобретение разносторонней физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек.
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для бадминтонистов;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья спортсменов.

Этап спортивного совершенствования (ЭССМ).

На этап зачисляются обучающиеся с 13 лет, прошедшие подготовку в тренировочных группах и выполнивших переводные нормативы (подтверждение выполнения первого спортивного разряда на официальных соревнованиях). Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов.

- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для бадминтонистов;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья;
- развитие скоростной выносливости;
- адаптация к нагрузкам высокой интенсивности;
- воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы.

Этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ).

На этап зачисляются обучающиеся с 14 лет, прошедшие подготовку в группах ЭССМ и выполнивших норматив «Кандидат в мастера спорта», «Мастер спорта России». Нахождение на этапе ЭВСМ для обучающихся бессрочное, при условии ежегодного обязательного участия в официальных соревнованиях и подтверждения норм (результатов) звания МС на официальных соревнованиях;

- вариативность выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- использование специализированных средств;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличенный объем тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья;
- адаптация к нагрузкам высокой интенсивности;
- воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы.

В годичном учебно-тренировочном цикле бадминтонистов с поражением ОДА так же, как и у здоровых спортсменов, четко просматриваются три периода – подготовительный, соревновательный и переходный. В зависимости от календаря соревнований годичный цикл может быть одноцикловой, двухцикловой и т.д.

Наиболее длительным периодом является **подготовительный**, состоящий из двух этапов – общеподготовительного и специально-подготовительного, общая задача которых заключается в развитии спортивной формы бадминтониста. Особенностью данного этапа является то, что построение микроциклов в мезоцикле проходит по следующей схеме: на общеподготовительном этапе - 2-3 недели рабочие, неделя восстановительная. У спортсменов с поражением ОДА рабочих недель на одну меньше, чем у здоровых спортсменов.

Общеподготовительный этап включает в себя два мезоцикла со своими определенными задачами:

а) втягивающий общеподготовительный – постепенное увеличение объемов средств общефизической подготовки;

б) базовый общеподготовительный – развитие силы, скоростных качеств, выносливости средствами общефизической подготовки, техническая подготовка.

Основными средствами подготовки, используемыми в указанных мезоциклах, являются неспецифические упражнения общеспортивного действия. До 75% времени тренировочного воздействия уделяется развитию аэробных механизмов спортсменов.

Вместе с тем в базовом мезоцикле находят применение и специализированные тренировки, занимающие более трети общего времени, затраченного на тренировку.

Специально-подготовительный этап состоит из следующих мезоциклов:

а) базовый специализированный, основные задачи которого заключаются в следующем:

- перенос тренированности с общефизических упражнений на специализированные;

- развитие скоростно-силовой выносливости, техники выполнения упражнений (в зависимости от избранного вида).

б) восстановительный мезоцикл, основными задачами которого являются:

- восстановление физической и психической работоспособности;

- профилактика нарушений здоровья, лечение возможных травм;

в) специально-подготовленный мезоцикл, основные задачи которого таковы:

- повышение уровня специальной подготовленности;

- поддержание необходимого уровня функциональной подготовленности;

- поддержание необходимого уровня функциональной подготовленности средствами ОФП и СФП.

Основными признаками мезоцикла: невысокий темп тренировочного процесса, постепенный рост объемов работы по сравнению с предыдущим мезоциклом; средства ОФП занимают до 40% от общего, затраченного на тренировку времени; в конце мезоцикла около 60% тренировочного времени уделяется специальной подготовке при значительном увеличении тренировочных нагрузок;

г) контрольно-подготовительный мезоцикл (3-4 недели) имеет следующие задачи:

- определение уровня подготовленности;

- дальнейшее развитие специальной подготовки;

- дальнейшее совершенствование техники.

Характерные признаки мезоцикла: объемы тренировок достигают максимума ко времени тренировочного воздействия; активно используются специальные тренировки; интенсивность тренировочных занятий достигает максимума в годичном цикле подготовки.

Необходимо отметить, что с завершением контрольно-подготовительного мезоцикла заканчиваются два подготовительных цикла, первый из которых включает из себя время от вводного общеподготовительного до момента начала восстановительного мезоцикла, второй – с начала восстановительного до окончания контрольно-подготовительного мезоцикла, входящего в соревновательный (основной) период.

Соревновательный этап. На соревновательном этапе решаются следующие задачи:

- достижение наивысшей спортивной формы к главным стартам сезона;

- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.

Переходный период. Задачи переходного периода заключаются в постепенном снижении уровня спортивной тренированности, профилактике психофизического

утомления. Основное время тренировок спортсмены уделяют нагрузкам аэробной направленности средствами ОФП.

Основное содержание тренировочной работы в мезоциклах составляют микроциклы, в основе которых заложена семидневная схема. В зависимости от целей и задач микроциклов меняется количество тренировочных дней и тренировок, дней отдыха, интенсивность отдельных занятий в микроцикле. Объемы тренировочных нагрузок в отдельных микроциклах в зависимости от задач имеют значительные колебания не только во времени тренировочных занятий, но и в средствах ОФП и СФП. При двухцикловом планировании переходный период сокращается или проводится в начале следующего общеподготовительного этапа.

Для многолетней подготовки спортсменов с поражением ОДА в бадминтоне характерно неуклонное увеличение времени, отводимого на становление техники, улучшения общей и специальной физической подготовленности, с целью всестороннего развития и достижения возможно высокого уровня развития двигательных качеств и функциональных возможностей.

При этом необходим тщательный учет возможностей индивидуальных особенностей занимающихся. При подборе средств общей физической подготовки следует учитывать особенности бадминтона. С увеличением времени на физическую подготовку, по мере роста подготовленности спортсмена круг средств по ОФП несколько сужается, а средства СФП значительно расширяются в соответствии со спецификой основного направления в техническом совершенствовании спортсмена.

Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более, чем на 25%.

Многолетняя подготовка спортсмена с поражением ОДА, рассматривается как единый тренировочный процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1. Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов с поражением ОДА.

2. Неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно меняется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП.

3. Непрерывное совершенствование спортивной техники.

4. Неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки спортсменов с поражением ОДА.

5. Правильное планирование соотношения тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания.

6. Развитие физических качеств спортсменов с поражением ОДА на всех этапах подготовки с учетом особенностей преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды. Возрастные периоды у детей с поражением ОДА могут существенно отличаться от здоровых спортсменов, но нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости со скоростными качествами и силой, так как они имеют под собой разные физиологические механизмы.

При организации учебно-тренировочного процесса со спортсменами с поражением ОДА необходимо учитывать, что у этих спортсменов основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом.

При планировании группового тренировочного занятия важно правильно распределить используемые средства и методы в форме тренировочного задания, рационально размещая и чередуя их, определив величину нагрузки и ее последовательность.

Практический материал для учебно-тренировочных занятий

Подбор конкретных средств, методов, форм, упражнений в процессе практической подготовки осуществляется исходя из возможностей спортсмена от функциональной группы, уровня сохранности/потери возможностей организма, основного диагноза, сохранности сенсорных систем и психических функций и др., поставленных целей и т.п. в каждой группе спортивных дисциплин индивидуально.

Общая физическая подготовка включает различные упражнения и их комплексы:

Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, подсобные предметы - отягощения и др.).

Упражнения, направленные на развитие гибкости: выкручивание прямых рук с палкой с малой шириной хвата, маховые и пружинистые наклоны и повороты туловища, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах с нагрузкой и без, поднимание туловища из положения лежа на животе с помощью рук прогнувшись.

Упражнения для развития равновесия: маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища); приседания на уменьшенной и на повышенной, и на неустойчивой опоре; бег, ходьба и прыжки на тех же видах опоры; специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата.

Упражнения, направленные на развитие скоростных и скоростно- силовых качеств: метание теннисного мяча правой, левой рукой на дальность, метание набивного двумя руками из-за головы в положении сидя, многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений в различных направлениях, прыжки с отягощением. Упражнения с внешними отягощениями и отягощением собственным весом. Применение различных амортизаторов и эспандеров. Спортивные игры (баскетбол, бадминтон, теннис).

Упражнения, направленные на развитие выносливости: бег на средние дистанции (500 м); смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега). Спортивные игры (баскетбол, бадминтон, теннис).

Упражнения для развития силы мышц: подтягивание на низкой перекладине (хватом снизу и сверху), сгибание-разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа, броски набивного мяча 2-3 кг двумя руками и одной рукой слева и справа, из-за головы, упражнения в сопротивлении с партнером, упражнение с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами и бинтами, эспандерами) в различных положениях, разнообразные движения для всех групп мышц, упражнения на тренажерах. Не допускать негативных эффектов: увеличения массы мышц, повышения вязкости и снижения упругости.

При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения конкретного упражнения, выполняются альтернативные упражнения.

Базовым является выполнение нормативов для зачисления в группы на этап высшего спортивного мастерства: кистевая динамометрия, бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя, сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях и сгибание-разгибание рук из виса на перекладине.

Специальная и техническая подготовка

Основная цель технической подготовки - достижение вариативного навыка и его реализация.

Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки в бадминтоне, пока спортсмен стремиться к улучшению своих результатов.

Педагогические задачи:

совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности в бадминтоне спорта лиц с ПОДА;

обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и д.).

эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе соревнований.

Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления. Спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения тактической борьбы.

Тактическая подготовка

Тактика спортсмена - искусство ведения соревнования с противником. В бадминтоне спортсмен ведет борьбу с конкретным противником. Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства спортсмена. Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен в состоянии лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником и, следовательно, для достижения максимального результата.

Тактическая подготовка высококвалифицированного спортсмена в бадминтоне состоит из двух взаимосвязанных частей - общей и специальной.

Общая тактическая подготовка предполагает приобретение теоретических сведений по тактике ведения поединка в бадминтоне. Знания по тактике спортсмены получают во время специальных занятий, лекций и бесед, при наблюдении за соревнованиями с участием сильнейших спортсменов, просмотре кинограмм, киноколеек и кинофильмов, а также путем самостоятельного изучения литературы. Кроме этого, в процессе учебно-тренировочного процесса, в соревнованиях и при анализе результатов выступления накапливаются опыт и знания.

Специальная тактическая подготовка — это практическое овладение тактикой соревновательного процесса, распределения сил во время соревнований, выбора вариантов в зависимости от внешних условий, индивидуальных особенностей спортсменов и т.д. Специальная тактическая подготовка проводится в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

При изучении тактики необходимо изучать опыт сильнейших спортсменов – победителей и призеров Олимпийских и Паралимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, что позволяет овладеть широким кругом тактических вариантов и использовать их с учетом своих возможностей. Непосредственная тактическая подготовка к определенным соревнованиям требует ознакомления с условиями, местом и системой их проведения, анализ возможных соперников и др. Все это изучается накануне соревнований и позволяет разработать тактику на предстоящие соревнования с учетом конкретных условий, перспектив противника и своих возможностей. По окончании соревнований необходимо тщательно проанализировать эффективность применяемой тактики и сделать выводы на будущее.

Тактическое мастерство базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технической, морально-волевой подготовленности, что позволяет точно выполнить задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или высокого результата.

Для комплексного повышения квалификации спортсмена в бадминтоне рекомендуется использовать следующие методы технико-тактического совершенствования:

- повторение действий в заданных ситуациях. Серийное выполнение наиболее часто применяемых действий и комбинаций в заранее известной спортсмену ситуации;
- нормирование количества (продолжительности) серий выполняемых действий;
- сочетание альтернативных действий при специализировании реагирования;
- создание ситуаций для сложного реагирования;
 - произвольное чередование взаимозаменяемых действий в заданных ситуациях;
 - передача функций выбора действий от тренера-преподавателя к спортсмену;
 - усложнение идеомоторных представлений при выборе и применении действий;
 - самостоятельный выбор и вербальная установка спортсмена при применении действий. Наибольшая часть атак и оборонительных действий выполняется преднамеренно, а сделать верный быстрый выбор во время реального поединка сложно. Поэтому передача спортсмену инициативы выбора ситуации во время индивидуальной тренировки, которую тренер затем воспроизводит, ускорит принятие и реализацию спортсменом тактических решений и увеличит объемы применения преднамеренных действий;
 - моделирование тактических сюжетов с вероятным составом и последовательностью действий в поединке. В соревнованиях предугадать конкретное действие противника сложно, но предположить два-три его намерения можно. Следовательно, совершенствуя тактические сюжеты, удастся воссоздать условия тактической борьбы;
 - регулирование уровня напряженности упражнений, экстремальности ситуации. Управляя напряженностью действий спортсмена на основе подбора упражнений (тренировочных партнеров, систем проведения поединка), удастся ускорить перенос освоенных в тренировочном процессе действий и тактических умений в условия реального соревнования, повышать надежность тактических решений в соревнованиях и др.

Этап начальной подготовки

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий специализации, укрепления здоровья. Особенно благоприятен ранний возраст спортсменов 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.

Специальная и техническая 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 (сжатие и разжимание ручки ракетки). Основная стойка. При подаче, приеме, при ударах справа, слева, сбоку, сверху, снизу. Жонглирование воланом открытой и закрытой стороной ракетки (на разную высоту). Перемещение по площадке: 3 мин., 5 мин., 7 минут. Удары в стену воланом: контроль за движением ракетки навстречу волану; нанесение ударов сбоку – снизу; удары сначала несильные, а затем с большой силой.

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

воланом и ракеткой. Основными принципами работы тренера 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).

Учебно-тренировочный этап.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка включает: сведения о строении и функциях человеческого организма, влияние занятий на его совершенствование, анализ и подготовка планов предстоящих игр; составление планов игры с различными противниками, правила соревнований, судейство, самостоятельное проведение тренировочных занятий, ведение тактической борьбы с соперником.

Общая физическая подготовка включает различные упражнения и их комплексы. Комплексы общеразвивающих упражнений включают упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, подсобные предметы - отягощения и др.).

Для спортсменов I функциональной группы здоровья осуществляется подбор упражнений направленных на развитие следующих качеств: скорости, координации, выносливости, силы.

Для спортсменов II функциональной группы здоровья осуществляется подбор упражнений направленных на развитие следующих качеств: скорости, координации, выносливости, силы и гибкости.

На тренировочном этапе в общей физической подготовке широко используются тренажеры и технические приспособления.

Базовым является выполнение нормативов ОФП и СФП для зачисления в группы на учебно-тренировочный этап.

Специальная и техническая подготовка

Совершенствование техники: использование специально - подготовительных и имитационных упражнений для совершенствования ударов, справа, слева; удар – подача; защита – нападение, перемещений.

Основная цель технической подготовки - достижение вариативного навыка и его реализация.

Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов и овладению техники в парабадминтоне.

Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления. Спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения тактической борьбы.

Тактическая подготовка

Тактика спортсмена - искусство ведения соревнования с противником. Тактическая подготовка спортсмена на данном состоит из двух взаимосвязанных частей - общей и специальной.

Общая тактическая подготовка предполагает приобретение теоретических сведений по тактике ведения поединка.

Специальная тактическая подготовка - это практическое овладение тактикой соревновательного процесса, распределения сил во время соревнований, выбора вариантов в зависимости от внешних условий, индивидуальных особенностей спортсменов и т.д. Специальная технико- тактическая подготовка проводится в ходе

тренировочных занятий, соревнований и включает: индивидуализацию стиля игры, в зависимости от особенностей здоровья спортсмена, повышение точности, стабильности и скорости ударов, передвижений, изучение технико - тактических действий в игре, тренировочные игры с технико - тактической установкой тренера, составление тактических планов игр с конкретными противниками разных стилей.

Основным показателем на данном этапе является результат выступления на соревнованиях различного уровня и выполнение квалификационных требований: и спортивных разрядов. Так же определяющее значение в подготовке к соревнованиям начинают играть тренировочные сборы и восстановительные мероприятия.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка включает: знание о спортивных организациях, их участие в развитии спорта; участие российских спортсменов с поражением ОДА в международных соревнованиях; современные тенденции и особенности в развитии техники и тактики; тактика и стратегия личных и командных соревнований; психорегулирующая тренировка и аутотренинг.

Общая физическая подготовка включает различные упражнения и их комплексы. Комплексы общеразвивающих упражнений включают упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, подсобные предметы - отягощения и др.) Широко используются тренажеры и технические приспособления.

Для спортсменов I функциональной группы здоровья осуществляется подбор упражнений направленных на развитие следующих качеств: скорости, координации, выносливости, силы.

Для спортсменов II функциональной группы здоровья осуществляется подбор упражнений направленных на развитие следующих качеств: скорости, координации, выносливости, силы и гибкости.

Базовым является выполнение нормативов ОФП и СФП для зачисления в группы на этап ССМ.

Специальная и техническая подготовка

Совершенствование техники ударов, подач и перемещений. Совершенствование ударов на корте с несколькими спарринг – партнерами, многоволенная тренировка, применение дополнительных средств тренировки – имитация ударов и перемещений, их сочетаний с отягощениями и специальными тренажерами.

При выполнении всех упражнений фиксируется количество движений или перемещений, выполняемых в отведенное время, и результат сопоставляется с предыдущими показателями спортсмена.

Тактическая подготовка

Тактика спортсмена - искусство ведения соревнования с противником. Совершенствование стиля игры, совершенствование точности, стабильности и скорости ударов, комбинаций, подач, их приема и перемещений, совершенствование технико-тактических действий в игре, совершенствование игры с технико-тактической установкой тренера, совершенствование тактической игры со спарринг – партнером, применение дополнительных средств тренировки (специальные тренажеры).

Основным показателем на данном этапе является результат выступления на соревнованиях различного уровня и выполнение квалификационных требований спортивных разрядов.

Этап высшего спортивного мастерства

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка включает: расширение материала этапа ССМ, анализ итогов выступления спортсменов на крупнейших международных и российских соревнованиях, информация об инновациях в технике, тактике, методике тренировочных

занятий, об изменениях в правилах игры.

Общая физическая подготовка включает: различные упражнения и их комплексы, работу на тренажерах и с техническими приспособлениями, с отягощениями.

Для спортсменов I функциональной группы здоровья осуществляется подбор упражнений направленных на развитие следующих качеств: скорости, координации, выносливости, силы.

Для спортсменов II функциональной группы здоровья осуществляется подбор упражнений направленных на развитие следующих качеств: скорости, координации, выносливости, силы и гибкости.

Базовым является выполнение нормативов ОФП и СФП для зачисления в группы на этап ВСМ.

Специальная и техническая подготовка

Совершенствование точности, стабильности и скорости ударов, совершенствование комбинаций, подач и их приема, совершенствование технико-тактических действий в играх с установкой тренера.

Совершенствование ударов на корте с несколькими спарринг – партнерами, многоволенная тренировка, применение дополнительных средств тренировки – имитация ударов и перемещений, их сочетаний с отягощениями и специальными тренажерами, а также работа в измененных условиях.

При выполнении всех упражнений фиксируется количество движений или перемещений, выполняемых в отведенное время, и результат сопоставляется с предыдущими показателями спортсмена.

Тактическая подготовка

Совершенствование стиля игры, совершенствование точности, стабильности и скорости ударов, комбинаций, подач, их приема и перемещений, совершенствование технико-тактических действий в игре, совершенствование игры с технико-тактической установкой тренера, совершенствование тактической игры со спарринг – партнером, применение дополнительных средств тренировки (специальные тренажеры).

Составление тактических планов игр с конкретными противниками разных стилей.

Совершенствование игровых действий в условиях повышенных требований к действию спортсмена.

Работа на основе инновационных внедрений в технике, тактике, методике тренировочных занятий и ведении игры.

Совершенствование тактических комбинаций для игры с конкретным типом противника с учетом сильных и слабых его сторон.

Методы технико-тактического совершенствования

Для комплексного повышения квалификации спортсмена в парабадминтоне рекомендуется использовать следующие методы технико- тактического совершенствования:

- повторение действий в заданных ситуациях. Серийное выполнение наиболее часто применяемых действий и комбинаций в заранее известной спортсмену ситуации;
- нормирование количества (продолжительности) серий выполняемых действий;
- сочетание альтернативных действий при специализировании реагирования;
- создание ситуаций для сложного реагирования;
- произвольное чередование взаимозаменяемых действий в заданных ситуациях;
- передача функций выбора действий от тренера к спортсмену;
- усложнение идеомоторных представлений при выборе и применении действий;
- самостоятельный выбор и вербальная установка спортсмена при применении действий.

Наибольшая часть атак и оборонительных действий выполняется преднамеренно, а сделать верный быстрый выбор во время реальной игры сложно. Поэтому передача

спортсмену инициативы выбора ситуации во время индивидуальной тренировки, которую тренер затем воспроизводит, ускорит принятие и реализацию спортсменом тактических решений и увеличит объемы применения преднамеренных действий;

В соревнованиях предугадать конкретное действие противника сложно, но предположить два-три его намерения можно. Следовательно, совершенствуя тактические сюжеты, удастся воссоздать условия тактической борьбы; регулирование уровня напряженности упражнений, экстремальности ситуации.

Управляя напряженностью действий спортсмена на основе подбора упражнений (тренировочных партнеров, систем ведения игры), удастся ускорить перенос освоенных в тренировочном процессе действий и тактических умений в условия реального соревнования, повышая надежность тактических решений в соревнованиях.

Основным показателем на данном этапе является результат выступления на соревнованиях различного уровня и выполнение квалификационных требований спортивных разрядов и звания «МС, МСМК».

15. Учебно-тематический план

Таблица 13

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки и до одного года обучения/свыше одного года обучения:	$\approx$ 120/180		
	История возникновения вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его развитие	$\approx$ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта спорт лиц с поражением ОДА. Дисциплины бочча. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физическо	$\approx$ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания

	го развития и укреплени я здоровья человека			трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиениче ские основы физическо й культуры и спорта, гигиена обучающи хся при занятиях физическо й культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливан ие организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтр оль в процессе занятий физическо й культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретиче ские основы обучения по спортивны м дисциплин ам по виду спорта «спорт лиц с поражение м ОДА»	≈ 13/20	май	Понятие о спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». Теоретические знания по подготовке в спортивных дисциплинах вида спорта лиц с поражением ОДА.
	Теоретичес кие основы судейства.	≈ 14/20	июнь	Классификация спортивных соревнований в спортивных дисциплинах. Команды

	Правила вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»			спортивных судей. Положение о спортивном соревновании по спортивным дисциплинам. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад в спортивных дисциплинах. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях в спортивных дисциплинах по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА».
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств,

	личностны х качеств			уверенности в собственных силах.
	История возникнов ения паралимпи йского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение паралимпийского движения. Международная федерация спорта лиц с поражением ОДА.
	Режим дня и питание обучающи хся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно- тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологи ческие основы физическо й культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревноват ельной деятельнос ти, самоанали з обучающе гося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретиче ские основы техничко- тактическо й подготовк и. Основы техники в спортивны х дисциплин ах спорта лиц с поражение м ОДА	≈ 70/107	май	Спортивная техника и тактика в спортивных дисциплинах по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА». Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 60/106	декабрь-май	Характер соревнований. Возрастные группы. Правила соревнований по спортивным дисциплинам. Особенности судейства. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Паралимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.

	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция

				социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие

			воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	---

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спорт с поражением ОДА», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт с поражением ОДА» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

При организации тренировочного процесса по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА следует учитывать особенности спортивно-функциональной классификации вида спорта в спортивной дисциплине (бадминтон) и специфику нозологической группы, к которой относится высококвалифицированный спортсмен.

С учетом специфики вида спорта спорт лиц с поражением ОДА определяются следующие особенности спортивной подготовки:

комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья;

в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

для лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА, проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом спортивных дисциплин, а также индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья.

Исходя из указанных особенностей, при выборе тренировочных (ОФП, СФП, СТП, ТТП), педагогических и прочих средств и методов спортивной подготовки лиц с поражением ОДА приходится сталкиваться с медицинскими вопросами различного характера.

Последствия заболеваний, травм, врожденная патология, так или иначе, сопровождаются нарушением моторики и дефицитом движений. Первичные нарушения, как правило, сопровождаются сопутствующими заболеваниями, вторичными отклонениями.

Так последствия травматических ампутаций конечностей вызывают дискоординацию сложившихся двигательных стереотипов: передвижения и опоры, осложнение регуляции вегетативных функций. Вследствие уменьшения сосудистого русла и рецепторных полей возникают изменения гемодинамики, аэробной производительности кардио-респираторной системы. Кроме этого, утрата конечности приводит к вторичным деформациям и атрофии мышц, а использование протеза – к проблемам состояния культи.

Врожденные аномалии развития верхних и (или) нижних конечностей также сопровождаются рядом сопутствующих деформаций органов движения и опоры, существенно меняющих двигательные стереотипы.

Для поражений спинного мозга характерны полная или частичная утрата способности к произвольным движениям, различных видов чувствительности, расстройством функции тазовых органов. Вторичные нарушения представлены спастичностью и контрактурами суставов. При этом функции органов лежащих выше уровня поражения позволяют в первую очередь, задействовать мускульную силу рук.

При последствиях детского церебрального паралича помимо решения задач нормализации мышечного тонуса, развития реакций выпрямления и равновесия в покое и при движении, большое значение приобретают нормализация дыхательной функции, коррекция осанки, нормализация произвольных движений крупных суставов, коррекция мелкой моторики и сенсорных расстройств, контрактур, активизация психических процессов и познавательной деятельности. Для спортсменов с последствиями детского церебрального паралича характерны множественные расстройства движений, гипотония, спастичность, ригидность мышц, гиперкинезы, синкинезии, тремор

конечностей, нарушения пространственной координации. Широко распространены речевые расстройства, вторичные поражения нервно-мышечной системы и опорно-двигательного аппарата, зрения, согласованности дыхания и движения, несформированность локомоторных актов.

Учитывая вышесказанное, тренер и другие специалисты, работающие с лицами, проходящими спортивную подготовку, должны знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.

Во время командирования и/или участия в соревнованиях тренер обязан: осмотреть места проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам.

Тренер несет личную ответственность за жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку, во время командирования.

Место проведения тренировочных занятий должно быть хорошо освещено и соответствовать нормам, установленным правилами соревнований по спортивной дисциплине. Помещение должно быть хорошо проветриваемым, а на случай жаркой погоды должны функционировать кондиционеры (вентиляция).

Во избежание случаев травматизма запрещено использование не качественного спортивного инвентаря и оборудования.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы:

Перечень помещений, и материально-технического обеспечения необходимый для реализации Программы спортивной направленности включает в себя:

1. Физкультурно-оздоровительный комплекс с бассейном «Спортивно-адаптивная школа» (ФОК «САШ») (Москва, ул. Корнейчука, д.28, к.2):

- тренировочный спортивный зал 18х36м;
- тренажерный зал;
- бассейн 25м;
- раздевалки, душевые;

2. Спортивный зал МГГЭУ (Москва, ул. Лосиноостровская 49, стр.4)

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

регистрационный № 61238)¹;

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой;

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, могут осуществлять материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, включая спортивное протезирование и приобретение спортивных(активных) колясок в целях организации и проведения учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для
прохождения спортивной подготовки**

Таблица 14

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «бадминтон»			
1.	Волан для бадминтона (перьевой)	штук	360
2.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
3.	Эспандер резиновый ленточный	штук	6
4.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
5.	Набор препятствий для зала (конусы, фишки, вешки)	комплект	1
6.	Насос для спортивной коляски	штук	1
7.	Перекладина гимнастическая	штук	1
8.	Ракетка для бадминтона	штук	12
9.	Сетка для бадминтона	штук	3
10.	Скамейка гимнастическая	штук	3
11.	Активная инвалидная коляска	штук	2
12.	Станок для натяжки ракеток	штук	1
13.	Стенка гимнастическая	штук	3
14.	Стойки для бадминтона	комплект	3
15.	Струна для ракетки для бадминтона бобина (200 м)	штук	2

¹ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

Обеспечение спортивным инвентарем

Таблица 15

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины бадминтон (I, II, III функциональные группы)											
1.	Активная инвалидная коляска-для бадминтона	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
2.	Волан для бадминтона (перьевой)	штук	на обучающегося	-	-	180	1	360	1	720	1
3.	Ракетка для бадминтона	штук	на обучающегося	-	-	1	1	3	1	5	1
4.	Струна для ракетки для бадминтона (200 м)	бобина	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица 16

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «бадминтон»											
1.	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кроссовки игровые для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
6.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
7.	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
8.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
9.	Сумка-чехол для ракеток	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Сумка-чехол для транспортировки колес	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
11.	Сумка-чехол для	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3

	транспортировки коляски										
12.	Фиксаторы для голеностопа	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
13.	Фиксаторы коленных суставов	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
14.	Фиксаторы локтевых суставов	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
15.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
16.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки, допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних», утвержденным приказом Минтруда от 16.11.2015 № 871н (зарегистрирован Минюстом России 15.12.2015, регистрационный № 40111), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеру, тренеру-преподавателю, инструктору-методисту, старшему инструктору-методисту необходимо:

- получать (проходить) дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в два года;
- формировать профессиональные навыки через наставничество;
- использовать современные дистанционные образовательные технологии;
- участвовать в тренингах, конференциях, мастер-классах.

19. Информационно-методические условия реализации Программы:

1. Бадминтон: учебник для студентов вузов по направлению 032100 – физ.культура / Ю.Н. Смирнов. – 2-е изд., исправ. и доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 248 с.
2. Галицкий А. Азбука бадминтона: учебное пособие – М.: ФиС, 1987.
3. Глебович Б.В. Постников А.А. Бадминтон для детей. - М.: ФиС, 1967. - 159 с.
4. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. - М., 2007.
5. Игра бадминтон: учебно-методическое издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. – 121 с.
6. Рыбаков Д.П. Штильман М.И. Основы спортивного бадминтона. - М.: ФиС, 1978. - 150 с.
7. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: Учебник. - М.: ФиС, 1989. -159 с. 6.
8. Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. – М.: Чистые пруды, 2009. – 32 с.: ил. – (Библиотека «первого сентября». Серия «Спорт в школе», вып. 25).
9. Царик А.В. Паралимпийский спорт: классификации, разряды и звания, учебно-тренировочные программы. - М., 2010.
10. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие. - М., 2004.

Интернет ресурсы:

1. Методические рекомендации по развитию адаптивной физической культуры и спорта в субъектах Российской Федерации и на территории муниципальных образований с учетом лучших положительных практик субъектов Российской Федерации и международного опыта [электронный ресурс] //URL: www.garant.ru
2. Врачебно-педагогический контроль спортсменов. Восстановительные средства и мероприятия. [электронный ресурс] // URL: <http://www.sportspravka.com/main.mhtml?Part=334&PubID=5088>
3. Комплексная реабилитация спортсменов [электронный ресурс] //URL: <http://www.lifeinhockey.ru/metodiki/metodicheskie-materialy/sportivnayameditsina/573-kompleksnaya-reabilitatsiya-sportsmenov-chast>
4. Министерство спорта Российской Федерации (www.minsport.gov.ru)
5. Департамент спорта города Москвы (<http://sport.mos.ru>)
6. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
7. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
8. Паралимпийский комитет России (<http://paralymp.ru>)

Приложение 1
к дополнительной образовательной Программе
спортивной подготовки по виду спорта
«спорт лиц с поражением ОДА», бадминтон
утвержденной приказом ГБУ ДО «САШ»
от «___» _____ 2024г. № ____

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-12	12-14	14-20	20-22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2		3		4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		3-1		3-1		2-1	1
1.	Общая физическая подготовка	77-124		204		220	314
2.	Специальная физическая подготовка	58-113		186		304	364
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-		8		16	28
4.	Техническая подготовка	70-117		124		164-188	280
5.	Тактическая подготовка	4-12		24		4-42	34
6.	Теоретическая подготовка	6-12		7		12-24	24
7.	Интегральная подготовка	3-22		53		12-64	24-40
8.	Психологическая подготовка	4		7		4-8	6-16
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4		3		4	4
10.	Инструкторская практика	-		-		1	1-4
11.	Судейская практика	-		-		1	1-4

12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4		4		4	4-8
13.	Восстановительные мероприятия	4		4		4	4-24
Общее количество часов в год		234-312	416-468	468-624	624-728	728-1040	1040-1144

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:

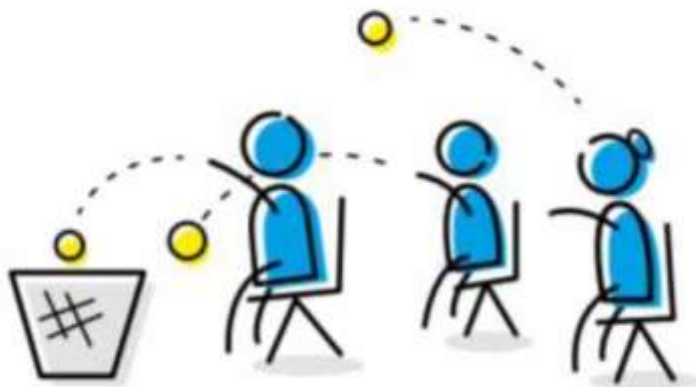
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»).

1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях. Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до

конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях. Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

* можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.

2. Роль правил в спорте

Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача - перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3. Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?
- * можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.

4. Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А 4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта (дисциплины), например: “БАДМИНТОН ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”, выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд под девизом “Мы за честный спорт!”.

