

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования спортивная школа «Сокол»
муниципального образования Гулькевичский район

СОГЛАСОВАНА
на заседании
тренерского совета
МБУДОСШ «Сокол»
протокол №4 от 24.04.2023 года

УТВЕРЖДЕНА
Директором МБУДОСШ «Сокол»
муниципального образования
Гулькевичский район



А.В. Кулигин
24.04.2023 года

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

Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 декабря 2022г. № 1341, в соответствии требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28 ноября 2022 г. № 1084

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов в годах (в годах)
Этап начальной подготовки	не ограничивается
Учебно-тренировочный этап	не ограничивается
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается

с. Соколовское
2023 г.

Разработчики:

Заместитель директора по
методической работе МБУДОСШ
«Сокол» муниципального образования
Гулькевичский район

Бурбело Галина Алексеевна

Инструктор-методист
физкультурно-спортивных
организаций МБУДОСШ «Сокол»
муниципального образования
Гулькевичский район

Литовка Наталья Ильинична

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Оглавление	Страница
I. Общие положения		
1.1.	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта	5
1.2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5-6
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки		
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки	6-8
2.2.	Функциональные группы	8-12
2.3.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	12-13
2.4.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	13-16
2.5.	Годовой учебно-тренировочный план	16-18
2.6.	Календарный план воспитательной работы	18-21
2.7.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга и борьбу с ним	21-24
2.8.	План инструкторской и судейской практики	24-25
2.9.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	26-35
III. Система контроля		
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	35-36
3.2.	Оценка результатов	36-38
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы	38-43
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)		
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.	43-58
4.2.	Учебно-тематический план по теоретической подготовке	58-66
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине вида спорта «баскетбол»		
5.1.	Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине вида спорта «бадминтон»	66-67
5.2.	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.	67-69
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки		

6.1.	Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	69-72
6.2.	Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	72-74
6.3.	Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	74
Перечень информационного обеспечения		75-78

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивной дисциплины «бадминтон», с учетом основных положений Федерального закона от 30.04.2021 года № 127 – ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденной приказом Министерства спорта России 21 декабря 2022г. № 1341, 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 (далее – ФССП), приказа Минспорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки", постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" и других локальных нормативных актов и рекомендаций, в соответствии со статьей 31 Федерального закона N 329-ФЗ от 04.12.2007 года "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" спорт инвалидов (адаптивный спорт) направлен на социальную адаптацию и физическую реабилитацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина бадминтон.

Цель Программы – организация спортивной подготовки спортсменов-инвалидов, создание научно-методических, организационных, материальных, социальных и иных необходимых условий для эффективной подготовки резерва и основного состава сборных команд Гулькевичского района, Краснодарского края и России.

Задачи Программы:

– формирование и развитие спортивных способностей спортсменов, имеющих ограниченные возможности здоровья и детей-инвалидов, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом и социальном совершенствовании;

- формирование спортивной культуры у спортсменов, имеющих ограниченные возможности здоровья, освоение ими ценностей физической культуры и спорта;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональная ориентация;
- выявление и поддержка детей с ОВЗ и детей-инвалидов, проявивших выдающиеся способности в дисциплинах спорта ПОДА;
- содействие физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укреплению здоровья;
- подготовка спортсменов высокой спортивной квалификации, подготовка резерва сборных команд Гулькевичского района, Краснодарского края и России.

В Программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) (УТЭ), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ). Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических, теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей по адаптивной физической культуре и спорту и является нормативным актом, регламентирующим тренировочную работу, выполнение нормативов по видам подготовки

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

2.1 На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации). При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не ограничена.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим дисциплинам и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого

возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации). При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте не ограничена.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, приведены в таблице №1, с учетом приказа Минспорта России от 3 августа 2022 г. № 634, в соответствии с положением о комплектовании групп спортивной подготовки МБУДОСШ «Сокол».

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Функциональные группы	Наполняемость (человек)	
				Мин. кол-во чел. в группе	Макс. кол-во чел. в группе
Для спортивной дисциплины «бадминтон»					
Этап начальной подготовки	не ограничивается	8	III	6	12
			II	4	8
			I	3	6
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	9	III	4	8
			II	3	6
			I	2	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	III	2	4
			II	2	4
			I	1	1

Группы начальной подготовки – возрастная категория спортсменов, занимающихся спортом с поражением ОДА в физкультурно-спортивных организациях в соответствии с требованиями Программы.

Тренировочные группы – возрастная категория квалификационных спортсменов, занимающихся спортом с поражением ОДА в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями Программы.

Группы совершенствования спортивного мастерства - возрастная категория спортсменов высокой квалификации, занимающихся спортом с поражением ОДА в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями Программы и ЕВСК.

При комплектовании групп в СШ учитывается:

1. Минимальный возраст зачисления спортсменов по программе спортивной подготовки в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта с поражением ОДА по дисциплинам согласно таблице №1.

Зачисление лиц в СШ, осуществляется по письменному заявлению на имя директора одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) или по письменному заявлению спортсмена, достигшего 18 лет при наличии справки об инвалидности, заключения врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям. При этом заключение врача делается на основании результатов анкетирования и данных о состоянии здоровья из амбулаторно-поликлинических подразделений педиатрической службы лечебно-профилактических учреждений. Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу директора СШ на основании решения педагогического совета с учетом стажа занятий, выполнения контрольных испытаний.

2. Возможен перевод обучающегося из других организаций (пп.4.2. Приказа № 634) 3 максимальная наполняемость) учебно – тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся (пп. 4.3. Приказа № 634)

2.2. Функциональные группы, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий спортивной дисциплиной «бадминтон» вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»:

Таблица №2

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	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	Бадминтон: «WH1», «WH2».

	<p>нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях</p>	<p>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).</p> <p>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.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«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).</p> <p>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.</p>	
II	Функциональные	1. Гипертонус мышц («b735»):	Бадминтон:

	<p>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</p>	<p>умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический парез, гемипарез, монопарез);</p> <p>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).</p> <p>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 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».</p> <p>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).</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации</p>	<p>«SL3».</p>
--	---	---	---------------

		<p>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.</p>	
III	<p>Функциональные возможности ограничены незначительно</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гипертонус мышц («b735»): легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический парапарез, 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 	<p>Бадминтон: «SL4», «SU5», «SS6».</p>

		<p>пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний.</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности.</p> <p>6. Разница длины нижних конечностей («s75000», «s75010», «s75020»): минимум 7 см.</p> <p>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.</p>	
--	--	--	--

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.

2.3. Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также входят аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Объем Программы и распределение учебной нагрузки

Таблица №3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования

			(этап спортивной специализации)		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
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-728	728-832	832-1040

В зависимости от периода подготовки (подготовительный, переходный, соревновательный) начиная с учебно – тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно – тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно – тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Продолжительность одного учебно–тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах (60 минут) и не должна превышать: на этапе начальной подготовки – двух часов; на учебно–тренировочном этапе (спортивной специализации) – трех часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

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

В часовой объем учебно–тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико–биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика (пп. 15.2 главы VI ФССП).

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 лет и старше допускается окончание занятий в 21:00 часов (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)

Для обеспечения непрерывности учебно–тренировочного процесса в СШ:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно–тренировочные группы для проведения учебно–тренировочных занятий в связи с выездом тренера – преподавателя на спортивные соревнования, учебно – тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском (пп. 3.7. Приказа № 634)

2) проводятся (при необходимости) учебно–тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно–тренировочных групп при соблюдении следующих условий

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.

- не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения.

Обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (пп. 3.8 Приказа № 634)

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №4

№ 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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18

1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Минимальный 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
Для спортивной дисциплины «бадминтон» (I, II, III функциональные группы)			
Контрольные	1	2	4
Отборочные	-	1	2
Основные	-	1	2

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации 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.

МБУДОСШ «Сокол» муниципального образования Гулькевичский район 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.

Спортивные соревнования – важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающихся, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- отборочные соревнования проводятся для отбора обучающихся в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях.

- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки. Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря соревнований.

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица №6

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины «бадминтон» (I, II, III функциональные группы)				
1.	Общая физическая подготовка (%)	28-37	18-24	12-16
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14-18	17-23	16-20
3.	Техническая подготовка (%)	32-42	32-42	35-45
4.	Тактическая подготовка (%)	2-4	5-7	6-8
5.	Психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	3-5
6.	Теоретическая	2-3	3-4	3-4

	подготовка (%)			
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-4	1-4	3-7
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-3	0-6
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	4-6	6-8

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

Таблица №7

№ п/п	Виды подготовки	Год подготовки	
		До года	Свыше года
1.	Общая физическая подготовка	81	108
2.	Специальная физическая подготовка	37	49
3.	Техническая подготовка	91	121
4.	Тактическая подготовка	5	7
5.	Психологическая подготовка	5	7
6.	Теоретическая подготовка	5	7
7.	Участие в спортивных соревнованиях	5	6
8.	Инструкторская и судейская практика	2	3
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	4
Количество часов в неделю		4,5	6
Общее количество часов в год		234	312

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

Таблица №8

№ п/п	Виды подготовки	Год подготовки	
		До трех	Свыше трех
1.	Общая физическая подготовка	98	131
2.	Специальная физическая подготовка	94	125
3.	Техническая подготовка	173	231
4.	Тактическая подготовка	28	37
5.	Психологическая подготовка	14	19
6.	Теоретическая подготовка	15	19
7.	Участие в спортивных соревнованиях	14	19
8.	Инструкторская и судейская практика	9	12
9.	Медицинские, медико-биологические,	23	31

	восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		
Количество часов в неделю		10	12
Общее количество часов в год		468	624

Примерный годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования
спортивного мастерства (в часах)

Таблица №9

№ п/п	Виды подготовки	Год подготовки	
		До года	Свыше года
1.	Общая физическая подготовка	102	117
2.	Специальная физическая подготовка	131	150
3.	Техническая подготовка	284	324
4.	Тактическая подготовка	51	58
5.	Психологическая подготовка	29	33
6.	Теоретическая подготовка	22	25
7.	Участие в спортивных соревнованиях	36	42
8.	Инструкторская и судейская практика	22	25
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	51	58
Количество часов в неделю		14	16
Общее количество часов в год		728	832

2.6. Календарный план воспитательной работы

Таблица №10

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Профориентационная деятельность (для обучающихся)			
1.	Судейская практика	Участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов	по вызову
		Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований ВФСК «ГТО»	по календарному плану
2.	Инструкторская практика	- Просмотр и анализ проведения учебно- тренировочных занятий; - Разработка планов-конспектов учебно- тренировочных занятий.	1 раз в месяц
3.	Профориентационная работа	- Посещение учебных заведений среднего и высшего профессионального образования спортивной направленности.	июль
Здоровьесбережение (для обучающихся)			
1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение: - бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (о физической культуре, здоровом образе жизни, вредных привычках и т.д.);	1 раз в квартал
		- спортивных мероприятий; - инструктажей по технике безопасности; - участие в мероприятиях по антидопингу	1 раз в полугодие

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

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

		-воспитание эстетической культуры -воспитание физической культуры и здорового образа жизни -воспитание трудолюбия и профориентация	
--	--	---	--

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

Антидопинговая работа в МБУДОСШ «Сокол»» (далее - Учреждение) проводится согласно плану антидопинговых мероприятий для обеспечения качественной спортивной подготовки и надлежащего проведения спортивных мероприятий на основе принципа справедливости участия в соревнованиях и охраны здоровья спортсменов.

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

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

Основные направления антидопинговой работы:

- организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для обучающихся, а также тренеров-преподавателей и родителей обучающихся, согласно плану;

- ознакомление с антидопинговыми правилами обучающихся;

- проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров-преподавателей при поступлении на работу;

- проведение просветительской работы по антидопингу: оформление брошюр или стенда по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала;

- участие в семинарах по антидопинговой тематике.

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

Таблица №11

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия	Ответственный по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки			
Теоретические занятия для обучающихся «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга. Групповые занятия.	Тренер-преподаватель Инструкторы-методисты
Проведение мероприятия для обучающихся «Веселые старты» «Честная игра»	1 раз в год	Наглядно показать основные понятия антидопинга на примере проведения игр и эстафет.	Тренер-преподаватель Инструкторы-методисты
Проверка лекарственных препаратов (знакомство	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять	Тренер-преподаватель

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

Антидопинговая викторина для обучающихся «Играй честно»	По запросу	Участие учащихся в районной и краевой викторине в сопровождении тренера-преподавателя	Заместитель директора по методической работе
Семинар для обучающихся «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	1 раз в год	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых правил Групповой семинар	Заместитель директора по методической работе Тренеры-преподаватели Инструкторы-методисты
Онлайн обучение тренеров-преподавателей, инструкторов-методистов и ответственных за антидопинговое обучение на сайте РУСАДА с получением сертификата, получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса по антидопингу РУСАДА обучающимися, принимающими участие в официальных соревнованиях	В течение года	Прохождение онлайн курса на сайте «РУСАДА» индивидуально, с получением сертификата	Заместитель директора по методической работе Врач
Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2).	Заместитель директора по методической работе Врач
Этап совершенствования спортивного мастерства			
Семинары и лекции для обучающихся на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Процедура допинг контроля»	В течение года	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга. Тренерам-преподавателям подготовить теоретический материал по нарушению антидопинговых правил и процедуре контроля. Врачу подготовить теоретический материал	Заместитель директора по методической работе Тренеры-преподаватели Инструкторы-методисты

		по проверке лекарственных средств.	
Онлайн обучение тренеров-преподавателей, инструкторов-методистов и ответственных за антидопинговое обучение на сайте РУСАДА с получением сертификата, получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса по антидопингу РУСАДА обучающимися, принимающими участие в официальных соревнованиях	В течение года	Реализация онлайн курса «РУСАДА» индивидуально с получением сертификата. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net	Заместитель директора по методической работе
Семинар для обучающихся «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	1 раз в год	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсмена	Заместитель директора по методической работе Тренеры-преподаватели Инструкторы-методисты

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

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

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

Таблица №12

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
1.	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	сентябрь октябрь
		Изучение правил по избранному виду спорта	
		Изучение обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей	

		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований	
2.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Разработка комплекса упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	1 раз в месяц
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия, разминка перед соревнованиями	
3.	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей судей на различных позициях	Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях	
Этап совершенствования спортивного мастерства			
1.	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологии	сентябрь ноябрь
		Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта	
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований	
2.	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде	Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий
		Оформление мест проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований	
3.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий избранному виду спорта	Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия	март май
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	
		Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов	
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	1 раз в месяц
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной, заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями	

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

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

Таблица №13

Вид мероприятия	Мероприятие	Методические указания	Периодичность проведения
Этап начальной подготовки (1 год)			
Медицинские мероприятия	Сбор медицинского заключения о допуске спортсмена к тренировочной и соревновательной деятельности по избранному виду спорта	Проверка и анализ медицинского заключения о допуске спортсмена к тренировочной и соревновательной деятельности по избранному виду спорта от педиатра	1 раз в 12 месяцев
	Систематический контроль за соблюдением гигиены обучающихся	Рекомендации обучающимся по соблюдению правил гигиены и укреплению здоровья	1 раз в месяц
Медико-биологические мероприятия	Организация и проведение антропометрических показателей физического развития обследования обучающихся	Измерение антропометрических данных обучающихся	1 раз в месяц
	Развитие физических качеств с учетом специфики избранного вида спорта	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.	1 раз в квартал
	Профилактика перетренированности и переутомления спортсменов в избранном виде спорта	Рациональное построение УТЗ	1 раз в месяц
Этап начальной подготовки (2,3 год)			
Медицинские мероприятия	Сбор медицинского заключения о допуске спортсмена к тренировочной и соревновательной деятельности по избранному виду спорта	Проверка и анализ медицинского заключения о допуске спортсмена к тренировочной и соревновательной деятельности по избранному виду спорта от педиатра	1 раз в 12 месяцев

	Систематический контроль за соблюдением гигиены обучающихся	Рекомендации обучающимся по соблюдению правил гигиены и укреплению здоровья	1 раз в месяц
	Организация углубленного медицинского обследования спортсменов	Углубленные медицинские обследования спортсменов проводятся согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. №1144н	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологические мероприятия	Организация и проведение антропометрических показателей физического развития обследования обучающихся	Изучение динамики антропометрических данных обучающихся	1 раз в месяц
	Систематический контроль состояния здоровья спортсмена	Допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям только здоровых спортсменов	Перед каждым УТЗ и соревнованиями
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (1,2,3 год)			
Медицинские мероприятия	Организация углубленного медицинского обследования спортсменов	Углубленные медицинские обследования спортсменов проводятся согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. №1144н	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологические мероприятия	Организация и проведение антропометрических показателей физического развития обследования обучающихся	Наблюдение динамики антропометрических данных обучающихся	1 раз в месяц
	Развитие физических качеств с учетом специфики избранного вида спорта	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха	1 раз в квартал
	Профилактика перетренированности и переутомления спортсменов в избранном виде спорта	Рациональное построение УТЗ	1 раз в месяц
	Систематический контроль состояния здоровья спортсмена	Допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям только здоровых спортсменов	Перед каждым УТЗ и соревнованиями

Восстановительные мероприятия	Предупреждение общего локального переутомления, перенапряжения (во время УТЗ)	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	1 раз в квартал
		Восстановительный массаж (встряхивание, разминание)	По назначению
	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности	1 раз в неделю
	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфообращение (после УТЗ или соревнований)	Комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный	1 раз в месяц
	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Рекомендации по сбалансированному питанию, витаминизации, приему щелочных минеральных вод	1 раз в месяц
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (4,5 год)			
Медицинские мероприятия	Организация углубленного медицинского обследования спортсменов	Углубленные медицинские обследования спортсменов проводятся согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. №1144н	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологические мероприятия	Организация и проведение антропометрических показателей физического развития обследования обучающихся	Измерение антропометрических данных обучающихся	1 раз в месяц
	Развитие физических качеств с учетом специфики избранного вида спорта	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.	1 раз в квартал
	Систематический контроль за соблюдением гигиены обучающихся	Рекомендации обучающимся по соблюдению правил гигиены и укреплению здоровья	1 раз в месяц
	Профилактика перетренированности и переутомления спортсменов в избранном виде спорта	Рациональное построение УТЗ	1 раз в месяц

	Систематический контроль состояния здоровья спортсмена	Допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям только здоровых спортсменов	Перед каждым УТЗ и соревнованиями
Восстановительные мероприятия	Предупреждение общего локального переутомления, перенапряжения (во время УТЗ)	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж (встряхивание, разминание)	По назначению
Этап совершенствования спортивного мастерства (1 год)			
Медицинские мероприятия	Организация углубленного медицинского обследования спортсменов	Углубленные медицинские обследования спортсменов проводятся согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. №1144н	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологические мероприятия	Использование биологических средств воздействия на организм спортсменов	Рекомендации по приему поливитаминных комплексов. Рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности	По плану спортивных соревнований и мероприятий
Восстановительные мероприятия	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Индивидуальные планы восстановительной направленности с учетом индивидуальных особенностей спортсмена	1 раз в 6 месяцев
	Восстановление функции кардиореспираторной системы	Комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный	По назначению
	Предупреждение общего локального переутомления, перенапряжения (во время УТЗ)	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж (встряхивание, разминание)	1 раз в квартал По назначению
Этап совершенствования спортивного мастерства (3 и более лет)			
Медицинские мероприятия	Организация углубленного медицинского обследования спортсменов	Углубленные медицинские обследования спортсменов проводятся согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. №1144н	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологические мероприятия	Рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией спортсменов	Использовать переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни в тренировочном процессе	По плану спортивных соревнований и мероприятий

	Использование биологических средств воздействия на организм спортсменов	Рекомендации по приему поливитаминовых комплексов. Рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности	По плану спортивных соревнований и мероприятий
	Систематический контроль состояния здоровья спортсмена	Допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям только здоровых спортсменов	Перед каждым УТЗ и соревнованиями
Восстановительные мероприятия	Медико-биологическая система восстановления после заболеваний и травм	Рекомендации по использованию комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности),	По плану спортивных соревнований и мероприятий
		реабилитация-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм	По назначению
	Восстановление функции кардиореспираторной системы	Комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный	По назначению
	Предупреждение общего локального переутомления, перенапряжения (во время УТЗ)	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	1 раз в квартал
		Восстановительный массаж (встряхивание, разминание)	По назначению

Тренировка и восстановление - единый взаимосвязанный процесс. Успешное решение задач предспортивной подготовки невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки. Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера-преподавателя и активности самого обучающегося. Восстановительные средства должны осуществляться по специальным схемам совместно с медицинским работником-специалистом,

при строгом соблюдении антидопинговых правил. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями обучающихся, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером. Восстановительные процессы подразделяют на текущее восстановление в ходе выполнения упражнений: срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы, отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление - восстановление после перенапряжений. Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена. Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация. Для восстановления работоспособности обучающихся используется 41 широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
- в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу;
- после учебно-тренировочного занятия, соревнования;
- в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от соревнований день;
- после микроцикла соревнований;
- после макроцикла соревнований;
- перманентно.

Средства восстановления являются наиболее естественными из всех групп средств восстановления. Предполагает методически грамотное построение тренировки в каждом занятии, микро, мезо, макроциклах:

- соответствие учебно-тренировочной нагрузки функциональным возможностям спортсмена;
- рациональное использование отдельных упражнений (плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.);
- рациональная организация учебно-тренировочных нагрузок в отдельном учебно-тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами тренировки);

- рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;
- эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезоциклах тренировки;
- правильное сочетание работы и отдыха;
- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- введение специальных разгрузочных циклов подготовки;
- применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- правильное распределение учебно-тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;
- правильный выбор мест учебно-тренировочных занятий.

Об эффективном использовании этих средств можно говорить тогда, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Этого можно достичь лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы. Ускорению течения восстановительных процессов у обучающихся способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце занятия. В микроцикле тренировки утомление у обучающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа. Для повышения работоспособности при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели. Аналогичным образом в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном-трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле. Нерациональное планирование учебно-тренировочных занятий невозможно восполнить воздействием других средств (психологических, медико-биологических), какими бы эффективными они ни были. Особое значение оптимальное построение учебно-тренировочного процесса с обеспечением восстановления естественным путем имеет в группах начальной подготовки и тренировочных 1 и 2 года подготовки. Начиная с учебно-тренировочного этапа 3 года обучения, с целью восстановления используются такие упражнения, как плавание, упражнения на расслабление, активная растяжка. Выполнение упражнений на расслабление не только ускоряет течение восстановительных процессов, но и помогает обучающимся освоить произвольное управление нервно-мышечной системой, повысить скорость расслабления мышц и избавиться от излишней напряженности, особенно на соревнованиях. Только овладев этим искусством, можно рассчитывать на достижение вершин спортивного мастерства.

Психологические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера, чередование средств ОФП и психорегуляции:

- сон; разнообразный отдых; специально отвлекающие факторы;
- разнообразный индивидуальный или коллективный отдых;
- исключение отрицательных эмоций;
- положительные эмоции;
- оптимальный моральный климат в группе, комфортные условия быта;
- активизирующая терапия;
- психорегулирующая тренировка и аутогенная тренировка;
- психопрофилактика; внушение;
- психомышечная тренировка;
- специальные приемы мышечной релаксации;
- регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха;
- цветные и музыкальные воздействия.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление. Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому обучающийся приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Психологические средства восстановления в многолетней подготовке применяются, начиная со второй половины учебно-тренировочного этапа. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных 1,2 годов психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений. Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу, один день - одно средство. Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно. Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены. Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность достижения максимальной работоспособности обучающегося и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления. При выборе

восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы. Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям. Восстановительный пищевой рацион обучающихся должен быть построен на основе сбалансированности, т. е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам обучающегося и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов. При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено: - целевой направленностью учебно-тренировочной работы, - объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро и мезоцикле, - частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья обучающегося в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды. Поэтому выбор восстановительных средств должен быть индивидуальным для каждого обучающегося.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка обучающегося и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность. Питание - главное средство восстановления и повышения работоспособности обучающегося. Его значение трудно переоценить еще и потому, что период пребывания в спортивной школе совпадает с формированием всех органов и систем растущего организма детей, подростков, юношей и девушек. При повышенных энергозатратах целесообразна организация 4-5- кратного питания. Характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма обучающегося к выполнению учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, а также влияет на метаболические процессы в организме, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после тренировок и соревнований. Рациональным называют такое питание, при котором суточная калорийность пищи соответствует суточному расходу энергии и качеству по содержанию веществ, необходимых для построения тканей, органов и нормального течения физиологических процессов. Расход энергии обучающегося и калорийность питания зависят от величины выполненной нагрузки, возраста, нервно-психического состояния, условий погоды и других факторов. Для того чтобы правильно соотносить в рационе питания белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества, надо знать их содержание в продуктах. Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления в организме

обучающегося, особенно в подготовительном периоде, где происходит повышение уровня физических качеств как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, поднимающих функциональный потолок обучающегося естественным путем.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными тренировками или соревнованиями, лечебный массаж, гидропроцедуры, бальнеопроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли; местная барокамера, аэроионизация. Восстановление защитно-приспособительных механизмов у обучающегося посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечнососудистой систем, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм. Спортивный массаж включает ручной, вибромассаж, ультразвуковой. Ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях. Предупредительный - за 15-30 мин до выступления, восстановительный - через 20- 45 30 мин после работы, при сильном утомлении - через 1-2 часа. Вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц. Ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, снимает утомление, понижает тонус мышц, исчезают неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением. Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное годовым планом для каждого года обучения. Восстановительные средства должны применяться по специальным схемам медицинским работником в зависимости от индивидуальных особенностей занимающегося.

III. Система контроля

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях для спортивной дисциплины, содержащей в своем наименовании слова и словосочетания: «бадминтон» (I, II, III функциональные группы);
- физическую реабилитацию;
- социальную адаптацию и интеграцию;
- укрепление и сохранение здоровья.

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- физическую реабилитацию;
- социальную адаптацию и интеграцию;
- укрепление и сохранение здоровья.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- физическую реабилитацию;
- социальную адаптацию и интеграцию;
- сохранение здоровья.

3.2. Для оценки уровня освоения программы проводятся текущая, промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестации обучающихся на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Форма проведения промежуточной и итоговой аттестаций определяется МБУДОСШ «Сокол» и проводится в соответствии с Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестаций, утвержденным приказом директора.

Предметом текущего контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Текущая аттестация проводится в форме спортивных соревнований с целью проверки уровня готовности баскетболистов на данном этапе спортивной подготовки. На таких занятиях тренером-преподавателем фиксируются овладение обучающимися уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности.

Текущая аттестация позволяет оценить качество проведённой учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных ребят в плане психической, физической и технико-тактической подготовленности. Текущая аттестация обычно завершает изучение определённого раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава учебных групп или проверки качества работы тренера-преподавателя.

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

Контрольно-тестовые упражнения характеризуют основные физические и специальные качества (способности), а также технические навыки обучающихся в соотношении с планируемыми результатами программы, учитывая возраст, пол, а также особенности вида спорта (таблицы 14, 15, 16).

Контрольно-переводные нормативы являются обязательными для всех обучающихся.

Целью сдачи приемных нормативов является – выявление перспективных спортсменов для зачисления.

Целью сдачи контрольно-переводных нормативов является – измерение различных показателей по спортивной подготовке обучающихся, для оценки эффективности спортивной тренировки и перевода обучающихся на следующий этап обучения.

Основные задачи проведения промежуточной аттестации:

- упорядочение контроля над учебно-тренировочным процессом;
- повышение ответственности каждого тренера-преподавателя за результаты работы, степени освоения спортсменами Программы;
- учет подготовленности и динамики прироста индивидуальных показателей обучающихся;
- выявление уровня развития двигательных качеств;
- выявление уровня овладения техническими навыками.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), имеющих поражения опорно-

двигательного аппарата (далее – ОДА), с этапа спортивной подготовки на этап спортивной подготовки, при условии выполнения лицами, проходящими спортивную подготовку, не менее 30% от нормативов по физической подготовке, учитывают их возраст (разницу между календарным годом зачисления или перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на этап спортивной подготовки и годом его рождения) и пол, а также особенности вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и включают:

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

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».

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».

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

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

Таблица №14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины бадминтон (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 60 м	с	не более 50,0	
2.	Бег на колясках 200 м	без учета времени		
3.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках	количество раз	не менее 5	
4.	И.П. – стоя или сидя. Метание волана	м	не менее 4	
Для спортивной дисциплины бадминтон (II, III функциональные группы)				
1.	Бег на 60 м	с	не более 15,0	
2.	Бег на 400 м	без учета времени		
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 4	
4.	И.П. – стоя или сидя. Метание волана	м	не менее 4	
5.	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 №15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины бадминтон (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 60 м	с	не более 20,0	
2.	Прокат «змейкой» на колясках между 10 вешками	без учета времени		
3.	Бег на колясках 400 м	мин, с	не более 2.0	
4.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках	количество раз	не менее 7	
5.	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		
6.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг двумя руками из-за головы	м	не менее 3,5	
7.	И.П. – стоя или сидя. Метание волана	м	не менее 5	
Для спортивной дисциплины бадминтон (II, III функциональные группы)				
1.	Бег на 60 м	с	не более 12,0	
2.	Бег на 400 м	мин, с	не более 2.0	
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 6	
4.	И.П. – стоя или сидя. Метание волана	м	не менее 5	
5.	Жонглирование открытым хватом ракетки, жонглирование закрытым хватом ракетки, высокая подача, короткая подача, прием подачи ударом сверху, прием подачи ударом снизу	без учета времени		
6.	И.П. – стоя. Наклон вперед с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее 6	
7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 14,0	

**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 №16

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины бадминтон (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 60 м	с	не более 13,0	
2.	Прокат «змейкой» на колясках между 10 вешками (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
3.	Бег на колясках 800 м	мин	не более 4	
4.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках	количество раз	не менее 7	
5.	Высоко-далекий удар, удар откидкой, удар подставка, смеш, прием смеша, плоский удар с учетом техники выполнения	количество раз	не менее 1	
6.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг двумя руками из-за головы	м	не менее 4,5	
7.	И.П. – сидя. Метание волана	м	не менее 7	
Для спортивной дисциплины бадминтон (II, III функциональные группы)				
1.	Бег на 60 м	с	не более 12,0	
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 8.0	
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 8	
4.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (в координации)	м	не менее 1,6	
5.	И.П. – стоя или сидя. Метание волана	м	не менее 7	
6.	Высоко-далекий удар, удар откидкой, удар подставка, смеш, прием смеша, плоский удар с учетом техники выполнения	количество раз	не менее 1	
7.	И.П. – стоя. Наклон вперед с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее 7	
8.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 14,0	
Уровень спортивной квалификации				
1.	Для спортивной дисциплины бадминтон	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»		

Примерный перечень контрольных вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками

Оценка уровня подготовки обучающихся спортсменов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, осуществляется в форме устного опроса в форме собеседования. По перечню вопросов обучающийся должен дать не менее 65% правильных ответов для перехода на следующий этап спортивной подготовки. Оценивание обучающихся проводится в устной форме (зачет/незачет).

Для этапа начальной подготовки:

1. Где в 1960 году прошли первые Паралимпийские игры?
2. Кто является основателем паралимпийского движения?
3. В каком году образован Международный паралимпийский комитет?
4. Какое физическое качество развивает бег на длинные дистанции?
5. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на:
6. что такое ДОПИНГ?
7. Как называется положение, из которого начинают выполнять физическое упражнение?
8. С каких частей тела необходимо начинать разминку?
9. Где расположен город Олимпия?
10. Какому богу посвящались Олимпийские игры?

Для учебно-тренировочного этапа:

1. В каком порядке располагаются Олимпийские кольца на флаге?
2. Здоровый образ жизни – это?
3. Для развития мышечной выносливости следует выполнять?
4. В каком году образован Международный паралимпийский комитет?
5. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к?
6. Какой вид состязаний из названных, входил в программу Олимпийских игр древности?
7. В каком году Олимпийские игры проходили в Москве?
8. Что такое терапевтическое использование (ТИ) допинга?
9. Что делать, если Вы должны принимать, то или иное лекарство по медицинским показаниям согласно инструкции врача?
10. Кто подает запрос на терапевтическое использование?

Для этапа совершенствования спортивного мастерства:

1. Здоровый образ жизни – это?
2. Для развития мышечной выносливости следует выполнять?
3. В каком году Олимпийские Игры проходили в Москве?
4. Первой на церемонии открытия Олимпийских Игр идет делегация?

5. Что прежде всего следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твёрдую поверхность?
6. Упражнения на развитие трапецевидной мышцы спины?
7. Что такое терапевтическое использование (ТИ) допинга?
8. Кто подает запрос на терапевтическое использование?
9. Что делать, если Вы должны принимать, то или иное лекарство по медицинским показаниям согласно инструкции врача?
10. Где найти достоверную информацию об антидопинговых правилах и процедурах?

Указания к выполнению контрольных упражнений.

Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.п. – упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти – вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний-разгибаний рук (отжиманий), фиксируемых счётом судьи. Дается одна попытка.

Ошибки:

1. Касание пола бёдрами.
2. Нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги».
3. Разновременное разгибание рук.

Критерием служит количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Бег на 1000/ 400/ 60 метров (для оценки общей выносливости).

Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтном покрытии. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 с. (На дистанции при необходимости возможен переход на ходьбу, только на длительных дистанциях). Критерием служит время бега.

Бросок медицинбола двумя руками из-за головы из положения сидя (для оценки скоростно-силовых способностей). И.П. – сед, ноги на ширине плеч, мяч за головой. Спортсмен бросает мяч вперед-вверх двумя руками из-за головы. Перед выполнением броска необходимо выполнить небольшой наклон туловища назад (замах). Бросок выполняется с одновременным разгибанием туловища и рук. Ошибки: 1) не забывать перед броском

выполнить небольшой наклон туловища назад (для замаха); 2) следить за положением туловища и рук (должны одновременно разогнуться).

Критерием служит метраж выполненного броска за 1 попытку.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

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

Многолетняя спортивная подготовка в МБУДОСШ «Сокол» по спорту лиц с поражением ОДА строится на основе следующих положений:

1. Единая система спортивной подготовки, обеспечивает преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется из года в год, увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему учебно-тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям обучающегося. Структура системы многолетней подготовки спортсменов, включает 3 этапа. Каждый этап имеет свои возрастные границы, цели и задачи, обуславливающие его содержание. Этап начальной подготовки; Этап учебно-тренировочный (этап спортивной специализации).

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года.

Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа).

Продолжительность этапов спортивной подготовки спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА дисциплины бадминтон (далее – ФССП):

Основные задачи этапа начальной подготовки (НП) - привлечение максимально возможного числа лиц с поражением опорно-двигательного аппарата без ограничения возраста к систематическим занятиям адаптивной физической культурой и спортом для оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, воспитания их личности, формирования здорового образа жизни, развития физических качеств.

Учебно-тренировочный этап (УТЭ) предусматривает в дополнение к задачам первого этапа повышение уровня спортивных результатов и физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и требований программ по видам спорта; в индивидуальных случаях предусматривает привлечение перспективных спортсменов-инвалидов к специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России и успешно выступать в международных соревнованиях; профилактику вредных привычек и правонарушений.

Этап спортивного совершенствования мастерства (ССМ) предполагает развитие спорта высших достижений, привлечение перспективных спортсменов к специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих в составе сборных команд России успешно выступать в международных соревнованиях.

Продолжительность всех этапов спортивной подготовки по спорту лиц с поражением ОДА не ограничена. Перевод обучающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов учебно-тренировочных нагрузок. Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по выбранным дисциплинам вида спорта, то прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. На этап начальной подготовки зачисляются лица, имеющие физический

недостаток, который препятствует освоению (достижению) результатов в физической и спортивной подготовке, соизмеримых с результатами лиц, не имеющих указанных ограниченных возможностей, без создания для этого специальных условий. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы по данной дисциплине, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе. На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица, прошедшие начальную подготовку не менее 1 года. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки.

Обучение технике и тактике, развитие физических и волевых качеств осуществляется посредством систематического выполнения физических упражнений, то есть основного средства тренировки. Кроме того, используются идеомоторные упражнения. Важную роль играют также средства восстановления функциональных возможностей спортсмена между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями. Физические упражнения делятся на три основные группы:

1) упражнения в том виде, в котором специализируется спортсмен. Сюда включаются все элементы и варианты этого вида.

2) общеразвивающие упражнения, которые подразделяются на две подгруппы: - упражнения других видов спорта, применяемые для общего физического развития; - общеразвивающие подготовительные упражнения с различными предметами и без, которые предназначены для всестороннего физического развития и широко используются в подготовке новичков, а также для исправления дефектов телосложения и физического развития.

3) специальные упражнения для развития физических и волевых качеств, а также для обучения технике и тактике и совершенствованию в них.

Общая физическая подготовка (ОФП).

ОФП повышает функциональные возможности организма, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков. В качестве средств широко используются различные упражнения из других видов спорта, в том числе подвижные, спортивные игры, плавание. Необходимо применять различные корректирующие упражнения, направленные на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата, осанки. Наибольший процент тренировочного времени по ОФП приходится на начальные этапы тренировочного процесса. Физическая подготовленность детей с нарушением зрения резко не отличается от основных параметров здоровья. Обучающиеся, заканчивающие этап спортивной подготовки, должны показать результаты не ниже среднего уровня физической культуры для данного этапа с учётом индивидуальных возможностей и степени заболевания.

Специальная физическая подготовка (СФП).

СФП направлена на развитие основных физических качеств обучающихся: ловкости, силы, быстроты, выносливости. Задачи специальной физической подготовки:

- коррекция и развитие координационных способностей
- согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;
- коррекция и развитие физической подготовленности мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;
- профилактика и коррекция соматических нарушений - осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.п.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.п.;

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для спортивных дисциплин. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике. Основным средством специальной подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования: - соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению; - соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма; - соответствие временного интервала работы.

Спортивная дисциплина «БАДМИНТОН»

Бадминтон – вид спорта для людей с любыми формами поражения опорно-двигательного аппарата. Игра проходит в закрытом помещении, на прямоугольной площадке размером 13,4 на 6,10 метров разделенной сеткой высотой 1,55 метра. На поверхность площадки нанесены линии ограничивающие поля подачи и игровые поля для различных классов спортсменов. Высота потолка должна быть не ниже 6 метров.

В настоящее время соревнования по пара-бадминтону проводятся в шести спортивных классах:

WH1 и WH2 – спортсмены-колясочники;

SL3, SL4, SU5 – «стоячие» спортсмены;

SS6 – «не высокие» спортсмены.

Основой правил игры в пара-бадминтон 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.

Годичный цикл спортивной подготовки состоит из одного-двух макроциклов, связанных с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

В каждом макроцикле выделяются три периода — подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы — создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности.

В соревновательном периоде стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводятся непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа:

- обще-подготовительный (или базовый) этап. Основные задачи этапа — повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких

спортивных достижений в конкретном виде спорта, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6—9 недель (в отдельных видах спорта встречаются вариации от 5 до 10 недель).

Этап состоит из двух мезоциклов. Первый мезоцикл (длительность 2—3 микроцикла) — втягивающий — тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 3—6 недельных микроциклов) — базовый — направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

- специально подготовительный этап.

Обще подготовительный этап. На этом этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2—3 мезоцикла.

Соревновательный период (период основных соревнований). Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных состязаний, остальные соревнования носят подготовительный и отборочный характер и являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям.

Соревновательный период чаще всего делят на два этапа:

- этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4—6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование.

- этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов страны;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков.

Программный материал спортивной подготовки для групп начальной подготовки

Общая физическая подготовка

Этап начальной подготовки первого года подготовки (81 час)

Этап начальной подготовки свыше года подготовки (108 часов)

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, двигательльно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

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

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

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

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

Прыжки: с места в длину и высоту, прыжки с разбега в длину и высоту, с отягощениями, прыжки вверх с доставанием предмета (многократно), прыжки вперед «лягушкой», прыжки вверх «кенгуру», прыжки со скакалкой на время и на количество, прыжки через скамью.

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

Специальная физическая подготовка

Этап начальной подготовки первого года подготовки (37 часов)

Этап начальной подготовки свыше года подготовки (49 часов)

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

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

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

Жонглирование воланом открытой и закрытой стороной ракетки (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.

Техническая подготовка

Этап начальной подготовки первого года подготовки (91 час)

Этап начальной подготовки свыше года подготовки (121 час)

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

Основными педагогическими принципами работы тренера являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

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

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

В группах начальной подготовки в конце учебного года проводятся соревнования- тестирование по физической подготовке и упражнениям с ракеткой и воланом согласно контрольным нормативам. Спортсмены групп начальной подготовки (свыше года) принимают участие в соревнованиях.

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

Техника для групп этапа начальной подготовки (до года)

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

Техника для групп этапа начальной подготовки (свыше года)

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

Программный материал спортивной подготовки для групп учебно-тренировочного этапа

Общая физическая подготовка

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого, второго и третьего года подготовки (98 часов)

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

Применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки.

Расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам.

Использование для целей общей физической подготовки занятий другими видами спорта (легкая атлетика, плавание, спортивная гимнастика, акробатика).

Ходьба: разделенный шаг, приставной.

Гимнастические упражнения на месте и в движении, вращение тела.

Бег: рывками, с изменением направления.

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

Специальная физическая подготовка

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого, второго и третьего года подготовки (94 часа)

Развитие специальных физических качеств, необходимых спортсмену для достижения высоких результатов в бадминтоне, интенсификация тренировочного процесса.

Использование имитационных упражнений – для совершенствования ударных движений, передвижений.

Повторение упражнений, применявшихся на предыдущем этапе подготовки.

Применение тренажеров и приспособлений.

Упражнения для выработки скоростной выносливости.

Упражнения для развития реакции.

Подвижные игры с элементами бадминтона.

Классификация ударов и подач.

Развитие наблюдательности у бадминтонистов.

Обманные действия в игре.

Совершенствование точности выполнения ударов.

Совершенствование подач и приемов подач.

Совершенствование в обманных действиях.

Совершенствование в тактике одиночных, парных игр.

Техническая подготовка

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого, второго и третьего года подготовки (173 часа)

Повторение материала предыдущего этапа подготовки: имитация передвижений, ударов, сочетание ударов справа и слева, игра на счет.

Повышение скорости обработки всех ударов, многоваланка.

Индивидуализация стиля игры в зависимости от особенностей физического развития, психофизиологических показателей и склонностей учащихся.

Игры на счет с применением различных заданий.

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

Биомеханика основных приемов техники бадминтона.

Совершенствование техники перемещения по площадке.

Тактика смешанных игр.

Одиночные игры со сменой партнеров.

Тактическая подготовка

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого, второго и третьего года подготовки (28 часов)

Выработка индивидуального стиля игры с учетом индивидуальных особенностей в одиночной категории.

Обучение юных спортсменов просмотру игр противника с умением распознавать сильные и слабые стороны его игры.

Обучение построению плана игры с его возможными вариантами против игроков различного стиля игры.

Обучение основам парных игр. Взаимодействие игроков при параллельном и переднезаднем построении.

Обучение анализу парных игр различного стиля.

Участие в спортивных соревнованиях

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого, второго и третьего года подготовки (14 часов)

Соревнования в группах. Участие в квалификационных турнирах.

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

Судейская и инструкторская практика

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого, второго и третьего года подготовки (9 часов)

Оформление результатов, обязанности судей на вышке, на линиях, при подаче.

Проведение разминки, показ выполнения подач и ударов, помощь руководителю при проведении занятий.

Общая физическая подготовка

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого и последующего года подготовки (131 час)

Для общего развития применяются средства и упражнения предыдущего этапа подготовки.

Особое внимание уделяется развитию скоростной скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.

Спортивные игры – баскетбол, флорбол, футбол, теннис.

Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног, туловища.

Специальная физическая подготовка

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого и последующего года подготовки (125 часов)

Продолжение работы по развитию специальных физических качеств и способностей, характерных для ведущих игроков мира.

Широкое применение в занятиях имитационных упражнений, как средства тренировки наиболее необходимых для игры групп мышц.

Повышение уровня функциональной работоспособности организма при помощи технических средств: тренажеров, приспособлений и педагогических методов.

Повторение упражнений предыдущего этапа подготовки.

Техническая подготовка

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого и последующего года подготовки (231 час)

Повторение материала предыдущего этапа подготовки.

Повышение скорости передвижений и выполнения всех ударов.

Отработка ударов на площадке, тренировка подач и их приема.

Тренировка комбинаций для одиночных, парных и смешанных игр.

Изучение технико-тактических действий в парах

Индивидуальные тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей стиля игры.

Тренировочные игры, участие в соревнованиях.

Техника:

1. Прямой сеточный удар справа.
2. Удары слева от сетки и около сетки.
3. Удары справа от боковой линии.
4. Удары слева от боковой линии.
5. Удары сверху справа.
6. Удары слева сверху.
7. Прямые ответные удары на сетке.
8. Диагональные косые удары через сетку.
9. Прямой короткий справа и высокий слева закрытой стороной ракетки.
10. Прямой короткий удар вокруг головы и высокий в угол площадки.

11. Прямой короткий удар слева и высокий удар справа.
12. Высокие и короткие удары по диагонали.
13. Прямой смеш справа и высокий удар слева закрытой стороной ракетки.
14. Прямой смеш ударом вокруг головы и высокий удар справа.
15. Прямой смеш слева закрытой стороной ракетки и высокий справа.
16. Смеш по диагонали, высокий удар по диагонали в задний угол.
17. Прямой удар справа и высокий удар вокруг головы слева.
18. Прямой удар справа и высокий удар закрытой стороной ракетки.
19. Высокие удары справа по диагонали.
20. Высокие удары по диагонали справа и слева, закрытой стороной ракетки.
21. Плоские удары справа и слева по диагонали площадки.

Инструкторская и судейская практика

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого и последующего года подготовки (12 часов)

Оформление результатов, обязанности судей на вышке, на линиях, при подаче.

Проведение разминки, показ выполнения подач и ударов, помощь тренеру-преподавателю при проведении занятий.

Эффективность спортивной тренировки на тренировочном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техники и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов дисциплин, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на тренировочном этапе спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- повышение уровня теоретических знаний;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической и психологической подготовки;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- приобретение соревновательного опыта в стартах высокого ранга.

Эффективность спортивной тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства обусловлена повышением рационального сочетания техники и физической подготовленности обучающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта и специальной подготовки, направленной на развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств, продолжается работа над совершенствованием индивидуальных качеств, психологической устойчивости, умением соревноваться в сложных условиях.

Психологическая подготовка

С целью формирования личности спортсмена психологическую подготовку разделяют на три составные части — идейную, моральную и волевою. Причем эти части осуществляют в каждом тренировочном занятии путем сочетания методов обучения, воспитания и организации.

Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие повышения культурного уровня спортсмена. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе юных спортсменов.

В процессе занятий предоставляется возможность для воспитания дисциплины, коллективизма, товарищества, патриотизма, трудолюбия и других нравственных качеств.

Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств спортсмена, необходимых для победы над соперником, но прежде всего над собой.

В тренировочных занятиях основными методами моральной подготовки являются убеждения, разъяснения и наглядность, воспитание на примерах рекордсменов, олимпийских чемпионов.

Основной моральной подготовки является чувство ответственности, самоотверженности, добросовестности, искренности.

Волевая подготовка направлена главным образом на преодоление возрастающих трудностей как на тренировке, так и на соревнованиях.

Практической основой волевой подготовки служат следующие факторы:

1. Регулярная обязательная реализация тренировочной программы и соревновательных установок. Успех возможен лишь в том случае, если спортсмен четко осознает задачи избранного вида спорта, понимает, что достижение высокого результата невозможно без преодоления больших трудностей. Не менее важна вера в тренера, правильность избранной методики, реальность выполнения поставленных задач с учетом спортивной подготовки.

2. Системное введение дополнительных трудностей. При этом способе применяются различные приемы. Так, к примеру, при проведении занятий в

усложненных условиях учащиеся должны знать, что занятия состоятся при любой погоде. Лишь в случае сильного дождя или мороза они несколько изменяются по содержанию. Иногда тренировки можно проводить в присутствии зрителей, гостей или просто на фоне создаваемых шумов и помех.

При выполнении упражнений нужно учить занимающихся концентрировать свое внимание, сосредотачиваться на предстоящем упражнении. Особенно полезны в этом отношении прыжки в длину и высоту с места, прыжки на возвышенность, бег с низкого старта.

Упражнения способствуют концентрации внимания на одной задаче мгновенно, с большим усилием оттолкнуться, быстро взять старт. Следует практиковать разнообразные прыжки через канавы, изгороди. Элементы риска в таких случаях вынуждает проделывать упражнения более энергично.

3. Использование соревнований и соревновательного метода. Здесь может использоваться ряд методических приемов, например, соревнования с установкой:

- а) на количественную сторону выполнения задания;
- б) на качественную сторону выполнения задания;
- в) соревнования в усложненных и непривычных условиях.

4. Последовательное усиление функции самовоспитания. Оно основано на самосознании, осмысление спортсменом сути своей деятельности. На учебно-тренировочных занятиях полезно обучать спортсменов «самоприказыванию». Приказ самому себе имеет такую же силу, как приказ тренера. Спортсмен должен понимать, что на соревнованиях на него смотрят зрители, друзья по команде, ждут его решений и оценивают его действия. Известно, что на соревнованиях побеждает тот, кто умеет заставить себя в нужный момент мобилизовать все силы, дать себе «приказ» не отступать перед трудностями. Спортсмен должен быть терпеливым. Поэтому полезно, чтобы при тренировках на выносливость самоприказ отдавался вслух: «добегу», «закончу дистанцию». Воспитывать волю нужно не только для того, чтобы выиграть, но и для того, чтобы стойко переносить поражения. В случае выигрыша спортсмен должен сохранять спокойствие и оставаться скромным, обычным. В случае поражения он так же должен быть спокойным, мужественным, верить в свои силы. Особенно остро переживают неудачи подростки. Девушки могут заплакать, а юноши, наоборот, внешне стараются показать, что проигрыш им безразличен. Чаще всего они ссылаются на всякие случайности. Поэтому юных спортсменов необходимо учить трезво и спокойно оценивать свои результаты, а главное - делать правильные выводы,

Тренер-преподаватель должен знать и помнить, что к числу главных средств и методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения,

педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждения, внушение, примеры авторитетных людей и др. В случае неудачи одобряющее слово преподавателя, сказанное умело и тактично. может ликвидировать у молодого спортсмена неприятный осадок.

4.2. Учебно-тематический план

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

Таблица №17

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
НП до 1 года (1 год обучения)	История возникновения вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина «бадминтон» и его развитие в России и мире	30	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Значение и место бокса в системе физического воспитания. Сильнейшие спортсмены-боксеры мира, России. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. Достижения российских боксеров в мировом спорте. Работа федераций бокса.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	45	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая спортивная классификация и её значение. Физическая культура в системе образования. Современное спортивное движение.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	30	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.
	Закаливание организма	30	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на

				занятиях физической культуры и спортом.
	Режим дня и питание обучающихся	30	январь	Общий режим дня, режим занятий и отдыха. Гигиена питания, гигиена сна, питьевой режим. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	30	февраль	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	45	март	Понятие о технических элементах вида спорта «бадминтон». Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	30	апрель	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по бадминтону.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	30	май	Оборудование и инвентарь для тренировочных занятий по бадминтону. Условия, правила хранения и эксплуатации спортивного инвентаря и оборудования. Дополнительное и вспомогательное оборудование для организации тренировочного процесса. Техника безопасности занятий бадминтоном.
Всего часов в год:		5		
НП свыше 1 года обучения	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	60	сентябрь	Теоретические знания по технике выполнения элементов в бадминтоне
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при	60	октябрь	Закрепление понятий о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви.

	занятиях физической культурой и спортом			Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Правила поведения на спортивных объектах	60	декабрь	Повторение правил поведения на спортивных объектах
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	60	январь	Оборудование и инвентарь для тренировочных занятий по бадминтону. Условия, правила хранения и эксплуатации спортивного инвентаря и оборудования. Дополнительное и вспомогательное оборудование для организации тренировочного процесса. Техника безопасности занятий бадминтоном.
	Понятие общей физической подготовки	60	февраль	Техника выполнения упражнений для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Техника выполнения упражнений для развития мышц и костно-связочного аппарата плечевого пояса и рук. Упражнения для развития мышц туловища, мышц и костно-связочного аппарата ног;
		60	март	растягивание, расслабление и координацию движений
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	60	май	Понятие о технических элементах вида спорта «бадминтон». Теоретические знания по технике их выполнения.
Всего часов:		7		
УТЭ до 3 лет (1-3 год обучения)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	60	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	60	октябрь	Зарождение олимпийского и паралимпийского движения. История Паралимпийских игр. Термин «Паралимпийские игры». Международная неправительственная организация, управляющая паралимпийским движением – Международный паралимпийский комитет
		60	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в

	Режим дня и питание обучающихся		декабрь	подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	60	январь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности.
		60	февраль	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	60	март	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
		60	апрель	
		60	май	
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	60	июнь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Методика обучения. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
		60	июль	
	Психологическая подготовка	60	август	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
		60	сентябрь	
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	60	октябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивным дисциплинам, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60	ноябрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях
		60	декабрь	
Всего часов:		15		
УТЭ свыше 3 лет обучения	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	90	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
		90	октябрь	
	Режим дня и питание обучающихся	90	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.

				Рациональное, сбалансированное питание.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	90	декабрь	90	Подробный разбор Дневника обучающегося.
	90	январь		Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	60	март	60	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	60	апрель		Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
Физиологические основы физической культуры	60	май	60	Понятие синдрома «перетренированности».
	60	июнь		Знакомство с понятием «травматизм».
Профилактика перетренированности	60	декабрь	90	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	60	январь		Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивным дисциплинам, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Психологическая подготовка	90	март	90	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	90	апрель	90	
Правила вида спорта	90	май	60	
	60	июнь		
Всего часов:		19		
ЭССМ до 1 года (1 год обучения)	Олимпийское и Паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе.	120	сентябрь	Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма и паралимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том

Состояние современного спорта			числе, по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА».
Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	150	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	150	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	150	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	150	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	120	февраль	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	120	март	
Теоретические основы техники и тактики	120	апрель	Понятие круговой тренировки со строгим соблюдением последовательности выполнения упражнений. Подробный разбор.
Антидопинговые правила	120	май	Изучение антидопинговых правил.

	Организация и проведение соревнований	120	июль	Подробный разбор правил спортивных соревнований.
	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.
Всего часов:		22		
ЭССМ свыше 1 года обучения	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	120	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	120	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	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.
	Психологическая подготовка	150	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	150	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	120	февраль		Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований.
	120	март		Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Патриотическое, нравственное воспитание в спорте	120	апрель		Задачи, содержание и пути патриотического и нравственного содержания в спорте.
Углубленный анализ техники и тактики	120	май		Новые тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Подробный разбор и анализ техники и тактики
Индивидуализация учебно-тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей	120	июнь		«Индивидуальное сопровождение» одаренных спортсменов. Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося.
Нормы и требования ЕВСК.	120	июль		Нормы и требования ЕВСК. Подробный разбор.
	120	август		
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.
Всего часов:		25	

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «бадминтон» вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», содержащим в своем наименовании слова и словосочетания: «бадминтон» (далее – бадминтон) основаны на особенностях вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивной дисциплины. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки, спортивных дисциплин, функциональных групп, которым относятся обучающиеся в зависимости от степени их функциональных возможностей (далее – функциональная группа), и имеющих поражения ОДА.

Спортивная подготовка по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» проводится с учетом спортивных дисциплин и функциональных групп, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

Распределение лиц, проходящих спортивную подготовку, на функциональные группы для занятий спортивной дисциплиной «бадминтон» вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» определяется МБУДОСШ «Сокол» МО Гулькевичский район самостоятельно.

На спортивную подготовку допускается зачисление лиц, у которых отсутствует инвалидность, но присутствуют стойкие функциональные нарушения ОДА, позволяющие отнести их к соответствующим функциональным группам, и (или) которые прошли спортивно-функциональную классификацию и им присвоен соответствующий спортивный класс всероссийского или международного статуса.

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивной дисциплины «бадминтон» определяются МБУДОСШ «Сокол» МО Гулькевичский район самостоятельно.

В случае недостаточного для формирования группы спортивной подготовки количества обучающихся на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), и (или)

тренерско-преподавательского состава, допускается объединение лиц разных функциональных групп с учетом специфики спортивной дисциплины «бадминтон», возрастных, гендерных и функциональных особенностей.

С учетом особенностей спортивной дисциплины «бадминтон» вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» определяется следующая специфика спортивной подготовки:

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

для обучающихся, проходящих спортивную подготовку по спортивной дисциплине «бадминтон» вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом функциональных групп, а также индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «бадминтон» вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» учитываются МБУДОСШ «Сокол» МО Гулькевичский район 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.

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

5.2. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.

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

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

Общие требования безопасности:

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

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

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

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

- травма при выполнении упражнений без использования гимнастических матов;

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

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

5. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

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

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

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

Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий:

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

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

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

4. Тщательно проветрить спортзал.

Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий:

1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде тренера-преподавателя.

2. Строго соблюдать правила проведения подвижной игры.

3. Избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

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

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

6. Выполнять упражнения, которые определены тренером-преподавателем.

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

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

Требования безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий:

1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

2. Проверить исправность инвентаря.

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

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие 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);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица №18

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины бадминтон (I, II, III функциональные группы)			
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

Обеспечение спортивным инвентарем

Таблица №19

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	
				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
2.	Волан для бадминтона (перьевой)	штук	на обучающегося	-	-	180	1	360	1
3.	Ракетка для бадминтона	пар	на обучающегося	-	-	1	1	3	1
4.	Струна для ракетки (200м)	бобина	на обучающегося	-	-	1	1	2	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №20

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	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины бадминтон (I, II, III функциональные группы)									
1.	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
3.	Костюм спортивный тренировочный	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

4.	Кроссовки игровые для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Носки	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
6.	Рюкзак спортивный	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
7.	Спортивные брюки	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
8.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
9.	Сумка-чехол для ракеток	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
10.	Сумка-чехол для транспортировки колес	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3
11.	Сумка-чехол для транспортировки коляски-	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3
12.	Фиксаторы для голеностопа	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
13.	Фиксаторы коленных суставов	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
14.	Фиксаторы локтевых суставов	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
15.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
16.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

Для реализации Программы по бадминтону штат укомплектован:

- педагогическими работниками: тренерами-преподавателями, инструкторами-методистами;

- руководящими работниками: директором, заместителями директора по методической работе и спортивной работе;

- иными работниками: врачом.

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

Таблица №21

Уровень квалификации педагогических работников		
Должность	Профессиональный стандарт	Утвержден,

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

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей
Организации.

В целях непрерывности профессионального развития, согласно ст.47 ФЗ № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», тренеры-преподаватели не реже чем один раз в три года направляются на курсы повышения квалификации в сроки, установленные планом повышения квалификации в спортивной школе. Аттестация тренеров-преподавателей в целях установления квалификационной категории (по желанию) или соответствия занимаемой должности (обязательная) проводится 1 раз в 3 года

согласно приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 апреля 2014 г. № 276 «Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность». С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий педагогические работники могут повышать квалификацию посредством участия в тренингах, конференциях, мастер-классах.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

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

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

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

Перечень информационного обеспечения:

Нормативные документы:

1. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации;
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 №57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";
8. Приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";
9. Приказ Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";
10. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”;
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28.11.2022 № 1084 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»»;

13. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденная приказом Министерства спорта России от 21.12.2022 № 1341 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

*Список литературы для тренера-преподавателя
(доступен по ссылке: <https://sokolsport.ru/metodicheskaya-rabota>)*

1. «Функциональная классификация в паралимпийском спорте» / автор-составитель Сладкова Н.А.; Паралимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2011 г.;

2. Классификационный кодекс Международного паралимпийского комитета и международные стандарты. Авторы-составители: П. А. Рожков, Н. А. Сладкова, Б. А. Поляев, И. Т. Выходец. Паралимпийский комитет России, Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов. – М. : РАСМИРБИ 2009 г.;

3. Евсеев С.П., Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник, том 1, Гриф Росспорта, М., 2005 г.;

4. Евсеев С.П., Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник, том 2, Гриф Росспорта, М., 2007 г.;

5. Евсеев С.П. Справочник по материально-техническому обеспечению АФК. – М.: «Советский спорт» 2008 г.;

6. Бадалян Л.О., Журба Л.Т., Тимонина О.В. Детские церебральные параличи, Киев, 1988 г.;

7. Семенова К.А., Польской В.В. Штеренгерц А.Е., Патогенетическая восстановительная терапия больных детским церебральным параличом. Киев, 1986 г.;

8. Царик А.В., Правила соревнований по паралимпийским видам спорта: сборник, М., 2009 г.;

9. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта / авт.- сост. А. В. Царик ; под общ.ред. П. А. Рожкова; Паралимпийский комитет России. – М. : Советский спорт, 2011. – 1040 с;

10. Царик А.В. Паралимпийский спорт: классификации, разряды и звания, учебно-тренировочные программы. – М., Советский спорт 2010 г.;

11. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. Гриф Росспорта, М., 2007 г.;

12. Технология безопасности организации физкультурной деятельности: учебное пособие: Н. В. Лапчинская, В. М. Нагаев. - Н.Новгород: , 2009. - 170с.;

13. Образовательная программа «Первичная профилактика наркомании и применения допинга в спорте» автор В.А. Антипов под общей ред. докт. пед. наук профессора С.П. Евсеева и докт. мед. наук Д.В. Черкашина, 2012 г.;
14. Всемирный антидопинговый кодекс (ВАДА) 2015; перевод НП «РУСАДА»;
15. Всемирный антидопинговый кодекс международный стандарт «Запрещенный список ВАДА» 2016; перевод РУСАДА;
16. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. 20. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. М.: Физкультура и спорт, 1976 г.;
17. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007 г.;
18. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты учебник для вузов физической культуры - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010 г.;
19. Никитушкин В. Г. — Современная подготовка юных спортсменов. Глава №3 - Возрастные особенности занятий с юными спортсменами – 2010 г.;
20. Конвенция ООН о правах инвалидов от 13.12.2006 г.;
21. Федеральный закон от 01.12.2014г. № 419-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам социальной защиты инвалидов в связи с ратификацией Конвенции о правах инвалидов»;
22. «Функциональная классификация в паралимпийском спорте» автор – составитель Сладкова Н.А.; Паралимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2011 г.;
23. Образовательная программа «Первичная профилактика наркомании и применения допинга в спорте» автор В.А. Антипов под общей ред. докт. пед. наук профессора С.П. Евсеева и докт. мед. наук Д.В. Черкашина, 2012 г.;
24. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов. – С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, В.Г. Суслев – М.: «Советский спорт» 2007 г.;
25. Правила соревнований по паралимпийским видам спорта - Царик А.В., сборник, М., 2009.

Перечень интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку по бадминтону:

1. Министерство спорта РФ. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>;
2. Министерство спорта Российской Федерации адаптивная физическая культура и спорт: www.minsport.gov.ru/sport/paralympic/;
3. Международная спортивная федерация колясочников и ампутантов: www.iwasf.com;
4. Международный паралимпийский комитет: www.paralympic.org;

5. Паралимпийский комитет России: www.paralymp.ru;
6. Европейский Паралимпийский Комитет: www.europaralympic.org;
7. Всероссийская федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата: www.fpoda.ru;
8. Благотворительный фонд «Точка опоры»: <http://www.fondopora.ru>;
9. Фонд поддержки паралимпийского спорта «Параспорт»
<http://www.parasport.ru>;
10. Российское антидопинговое агентство (РУСАДА): www.rusada.ru;
11. Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА): www.wada-ama.org;
12. Всемирный антидопинговый кодекс 2015 г.:
<http://paralymp.ru/sport/antidoping/>;
13. Сайт МБУДОСШ «Сокол». Режим доступа:
<http://www.sokolsport.ru>.