

ПРИНЯТА

на заседании педагогического
совета МБУ ДО СШОР № 1
им. В.И. Лещенко

Протокол № 1

от «21» марта 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШОР № 1
им. В.И. Лещенко



В.С. Самарчиев

«21» марта 2023 г.

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

**муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования «Спортивная школа
олимпийского резерва № 1» управления по физической культуре
и спорту администрации муниципального образования
город-курорт Анапа имени заслуженного тренера РСФСР,
заслуженного работника физической культуры
Российской Федерации Виктора Ивановича Лещенко**

Содержание

	Пояснительная записка
1.	Нормативная часть
	1.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группе на этапах спортивной подготовки
	1.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА
	1.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА
	1.4 Режимы тренировочной работы
	1.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку
	1.6 Предельные тренировочные нагрузки
	1.7 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию
	1.8 Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки
	1.9 Объем индивидуальной спортивной подготовки
	1.10 Структура годичного цикла
2.	Методическая часть
	2.1 Рекомендации по проведению тренировочного процесса лиц, проходящих спортивную подготовку, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований
	2.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок
	2.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов
	2.4 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля
	2.5 Программный материал для практических занятий на этапах спортивной подготовки
	2.6 Рекомендации по организации психологической подготовки
	2.7 Планы применения восстановительных средств
	2.8 Планы антидопинговых мероприятий
	2.9 Планы инструкторской и судейской практики
3.	Система контроля и зачетные требования
	3.1 Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА
	3.2 Требования к результатам реализации Программы на этапах спортивной подготовки.
	3.3 Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки
	3.4 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки
	3.5. Целевые индикаторы
4.	Перечень информационного обеспечения
	4.1.Список литературных источников
	4.2.Перечень интернет-ресурсов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Минспорта России от «28» ноября 2022г. № 1084

Актуальность программы и педагогическая целесообразность. С каждым годом все больше насчитывается лиц с ограниченными возможностями здоровья, которые в силу своих индивидуальных ограничений в состоянии здоровья, как врожденных, так и приобретенных, испытывают определенные проблемы в социуме.

Сегодня адаптивный спорт становится одним из важнейших, а в ряде случаев – наиболее эффективным и универсальным условием всесторонней реабилитации, адаптации и, в конечном итоге, социализации лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Программа обеспечивает спортсменам и другим лицам с поражением опорно-двигательного аппарата в соответствии с индивидуальными особенностями развития качественный тренировочный процесс, направленный на достижение высокого спортивного результата, формирует осознанную добровольную мотивацию к достижению спортивного результата, сохранению собственного здоровья, социально-значимой деятельности. Программа учитывает специфику спортивной подготовки инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, повышения функциональных возможностей, гармонического развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой в избранной дисциплине, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию

Программа обоснована новыми подходами к планированию, использованию технологий в процессе подготовки и воспитания, которые отражены:-в принципах (индивидуальности, доступности, преемственности и результативности);-в формах и методах подготовки (групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование, медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых

встречах, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика занимающихся; Благодаря программе спортсмены, лица проходящие спортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА, получают возможность удовлетворения потребности достижения высокого спортивного результата в избранной спортивной дисциплине. Тренировки, участие в соревнованиях различного уровня, в том числе, чемпионатах и первенствах России, чемпионатах и первенствах мира и Европы, Всемирных играх международных спортивных федераций (организаций) для лиц с поражением ОДА, Паралимпийских играх, дают возможность развивать и совершенствовать свои спортивные достижения и физические способности организма, восстанавливать психическое равновесие, укреплять веру в собственные силы, приобщиться к активной жизни.

Формы, методы и средства программы адаптированы к физическим и психическим возможностям спортсменов и лиц, проходящих спортивную подготовку, по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА.

Цель программы. Целью программы является достижение высоких спортивных результатов в избранной спортивной дисциплине лиц с поражением ОДА, максимально возможная самореализация спортсменов с отклонениями в состоянии здоровья посредством адаптивного спорта, повышение их уровня качества жизни и реабилитационного потенциала и, как следствие, - социализация и последующая социальная интеграция.

Для лиц с поражением ОДА, проходящих спортивную подготовку в Спортивной школе «Олимпийские ракетки», участие в спортивно-адаптивной (тренировочной и соревновательной) деятельности, состоит в достижении максимально возможного спортивного результата, приобщении их к общественно-историческому опыту и формировании собственной спортивной культуры.

Задачи программы:

- выполнение нормативов общефизической подготовки, специальной физической подготовки, спортивно-технической подготовки по виду спортивной дисциплины;
- повышение теоретической подготовки, общих, специальных и спортивно-прикладных знаний вида спортивной дисциплины и истории его развития;
- повышение уровня знаний о медицинской и спортивно-функциональной классификации спортсменов с ограниченными возможностями здоровья, о порядке и правилах переосвидетельствования;
- повышение знаний о физическом и психическом здоровье человека, об общей и частной патологии здоровья, о медицинских методах контроля и коррекции своего состояния, об основных фармакологических препаратах;
- повышение знаний о допинге, допинг-контроле и применении Антидопингового Кодекса;
- формирование знаний юридического характера (стандартные правила обеспечения равных возможностей, законодательные акты об адаптивном спорте и др.);
- формирование инструкторских и судейских знаний и навыков.

- достижение стабильности высоких спортивных результатов лиц с поражением ОДА;
- положительная динамика спортивных результатов;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление общего здоровья организма;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды;
- коррекция и компенсация нарушений физического и интеллектуального развития и психомоторики;
- профилактика и предупреждение вторичных отклонений.
- воспитание положительных морально-волевых, нравственных качеств;
- формирование человека и гражданина, интегрированного в современное общество и нацеленного на совершенствование этого общества;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование эмоционального благополучия;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- развитие уровня самоанализа, самоконтроля, самоподготовки

Отличительная особенность программы.

Данная программа спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА имеет ряд отличительных особенностей:

во-первых, предусматривает распределение спортсменов и лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА, по трем группам в зависимости от функциональных особенностей организма спортсмена: лица с ампутациями, прочими двигательными нарушениями (Международная спортивная организация инвалидов - ISOD), с церебральным параличом (Международная ассоциация спорта и рекреации лиц с церебральным параличом - CP-ISRA), спортсмены на колясках (Международная Сток-Мэндвильская спортивная федерация колясочников - ISMWSF);

во-вторых, обеспечивает распределение спортсменов и лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА, на три функциональные группы (I, II, III) в зависимости от функциональных особенностей и степени поражения организма;

в-третьих, обеспечивает равные условия тренировочной и соревновательной деятельности лиц с различными поражениями опорно-двигательного аппарата путем распределения на функциональные (спортивно-функциональные) классы;

в-четвертых, рассчитана на подготовку высококвалифицированных спортсменов и достижение ими максимально высоких спортивных результатов на этапе подготовки высшее спортивное мастерство.

В каждой группе спортсмены распределяются по классам в соответствии с их функциональными возможностями, а не категориями инвалидности. Такая спортивно-функциональная классификация основывается, прежде всего, на тех способностях спортсмена, которые позволяют ему соревноваться в определенной спортивной дисциплине, а потом уже на медицинских данных. Это делается с

той целью, чтобы спортсмен мог соревноваться с другими спортсменами, имеющими равные или похожие функциональные возможности.

Класс, в который определяется спортсмен, может со временем меняться в зависимости от того как изменяется функциональное состояние спортсмена. Поэтому лица с поражением ОДА на протяжении своей спортивной деятельности проходят через процесс определения класса не один раз.

**Распределение спортсменов по функциональным группам
и спортивно-функциональным классам по виду спорта
спорт лиц с поражением ОДА**

Таблица 1

**Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта
спорт лиц с поражением ОДА**

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Поражения опорно-двигательного аппарата
Группа I	Функциональные возможности ограничены значительно, спортсмен нуждается в посторонней помощи во время тренировочных занятий или участия в спортивных соревнованиях	1. Детский церебральный паралич. 2. Спинальная травма. 3. Ампутация или порок развития: - двусторонняя ампутация бедер (передвигающиеся на протезах); - односторонняя ампутация бедра с вычленением (передвигающиеся на протезах); - односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией стопы или голени с другой стороны; - двусторонняя ампутация плеч; - ампутация четырех конечностей. 4. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пп 1, 2, 3.
Группа II	Функциональные возможности ограничиваются достаточно выраженными нарушениями	1. Детский церебральный паралич. 2. Спинальная травма. 3. Ампутация или порок развития: - одной верхней конечности выше локтевого сустава; - одной верхней конечности выше локтевого сустава и одной нижней конечности выше коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон); - двусторонняя ампутация предплечий. 4. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пп

		1, 2, 3.
Группа III	Функциональные возможности ограничены незначительно	1. Ахондроплазия (карлики). 2. Детский церебральный паралич. 3. Высокая ампутация двух нижних конечностей. 4. Ампутация или порок развития: - одной нижней конечности ниже коленного сустава; - односторонняя ампутация стопы по Пирогову, в сочетании с ампутацией стопы на различном уровне с другой стороны; - одной верхней конечности ниже локтевого сустава; - одной верхней конечности ниже локтевого сустава и одной нижней конечности ниже коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон). 5. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пп 1, 2, 3, 4.

Таблица 2

**Функционально-медицинские классы,
установленные международными спортивными организациями инвалидов**

Международная спортивная организация инвалидов	Функциональные группы		
	III	II	I
CP - ISRA Международная ассоциация спорта и рекреации лиц с церебральным параличом	CP 7, CP 8	CP 5, CP 6	CP 1, CP 2, CP 3, CP 4,
IWAS Международная спортивная ассоциация колясочников и ампутантов, объединившая две международные организации ISMWSF ISOD	A3, A4, A8, A9, 57, 58	A6, A7, 55, 56	A1, A2, A5, 51, 52, 53, 54

Таблица 3

Распределение спортсменов на функциональные группы в соответствии с функциональными (спортивно-функциональными и функционально-медицинскими) классами

Группа спортивных дисциплин по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА	Группа III	Группа II	Группа I
Бадминтон	A2, A3, A4, A5, A6, A7, A8, A9, CP7, CP8	AI, III, IV, V, CP5, CP6	I, II, CP1, CP2, CP3, CP4

Чем меньше число, указывающее класс, тем выше уровень поражения или нарушения функций.

Сроки реализации программы – (2021 – 2024 годы). Внесение изменений в Программу может выполняться ежегодно по мере необходимости.

Программа включает этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства. Действует весь период подготовки спортсмена при условии, что

- спортсмен выполняет объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- спортсмен показывает положительную динамику спортивно-технических показателей;
- спортсмен демонстрирует стабильность высоких результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА.

Особенности спортивной подготовки.

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

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, разнонаправленности и т.д.) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- для лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА, проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом спортивных дисциплин, функциональных групп, а также индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья.

Учреждение самостоятельно устанавливает сроки приема документов, состав приемной комиссии и процедуру зачисления в соответствующем году, но не позднее, чем за месяц до проведения индивидуального отбора поступающих для освоения Программы.

Прием для отбора на Программу 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).

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод Спортсменов, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу директора учреждения, с учетом стажа занятий и результатов освоения Программы.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта бадминтон, спортсмен не переводится на следующий этап.

Спортсменам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки на данном этапе.

При повторном невыполнении требований спортивной подготовки Спортсменам, может предоставляться возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовке в порядке, предусмотренном локально-нормативными актами учреждения, за рамками государственного задания на основе договоров оказания услуг по спортивной подготовке, либо принимается решение об отчислении Спортсмена - либо принимается решение об отчислении Спортсмена.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Структура системы многолетней подготовки.

При осуществлении спортивной подготовки по спорту лиц с поражением ОДА (дисциплина-бадминтон) устанавливаются следующие этапы и периоды:

Этап начальной подготовки, периоды:

- первый год подготовки;
- свыше первого года подготовки;

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), периоды:

- базовой подготовки;
- спортивной специализации;

Этап совершенствования спортивного мастерства - весь период

Этап высшего спортивного мастерства - весь период

В процессе спортивной подготовки по спорту лиц с поражением ОДА (дисциплина-бадминтон) осуществляются следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- соревновательная подготовка;
- психологическая подготовка;
- интегральная подготовка;
- другие виды подготовки.

Система подготовки спортсмена – многолетний, круглогодичный, нацеленный, специально организованный и управляемый процесс воспитания, обучения и тренировки соответственно индивидуальным особенностям спортсмена и проводимый при его активной деятельности под руководством и контролем, научным, с соответствующим медико-биологическим и материально-техническим обеспечением, на основе использования средств восстановления и эффективной организации.

Подготовка спортсмена охватывает направленное использование всей совокупности таких факторов, как средства, методы, условия, с помощью которых обеспечивается повышение готовности спортсмена к спортивным достижениям.

Основное содержание этапов спортивной подготовки утверждено федеральным стандартом спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной Программы.

Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход спортсмена от одного этапа подготовки к другому характеризуется прежде всего степенью решения задач прошедшего этапа.

Этап многолетней подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку – этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной

специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшее спортивное мастерство.

На этапах НП, УТ, ССМ и ВСМ решаются следующие задачи:
На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- социальная адаптация и интеграция;
- положительная динамика двигательных способностей;
- участие в соревнованиях;
- положительная тенденция социализации спортсмена;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА;
- формирование спортивной мотивации;
- углубленная физическая реабилитация.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- социализация спортсмена; - углубленная физическая реабилитация.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- высокая социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.

Зачисление по Программе оформляется приказом директора учреждения на основании результатов индивидуального отбора и решения приемной комиссии.

Спортсмен, успешно проходящий спортивную подготовку и выполняющий минимальные требования Программы, до окончания освоения Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не может быть отчислен из учреждения по возрастному критерию.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод Спортсменов, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу директора учреждения, с учетом стажа занятий и результатов освоения Программы.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта, школа вправе не осуществлять перевод на следующий этап спортивной подготовки.

Спортсменам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, по согласованию тренерского совета:

- может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки;

- либо продолжить заниматься на том же этапе подготовке в порядке, предусмотренном локально-нормативными актами учреждения, за рамками государственного задания на основе договоров оказания услуг по спортивной подготовке;

- либо принимается решение об отчислении Спортсмена.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах спортивной подготовки, не ограничивается.

1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА.

Таблица 4

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды спортивной подготовки	Функциональные группы	Наполняемость групп* (человек)
Бадминтон I, II, III функциональные группы мужчины, женщины					
Этап начальной подготовки	Без ограничений	8	Все периоды	III	6
				II	4
				I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	9	Все периоды	III	4
				II	3
				I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства**	Без ограничений	13	Все периоды	III	2
				II	2
				I	1
Этап высшего спортивного мастерства**	Без ограничений	14	Все периоды	III	1
				II	1
				I	1

* В целях оптимизации тренировочного и соревновательного процесса допускается объединение в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку в учреждении по одной группе спортивных дисциплин в разных видах адаптивного спорта и имеющих различную группу степени функциональных возможностей (I - II – III группы). При невозможности и (или) нецелесообразности такого объединения минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группе на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА, - 1 человек независимо от группы функциональных возможностей.

**Группа может состоять из колясочников и спортсменов без инвалидности, но спортсменов без инвалидности не должно быть более 50% от

общего количества спортсменов в группе.

1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА.

Таблица 5

Содержание подготовки	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (%)	Этап совершенствования спортивного мастерства (%)	Этап высшего спортивного мастерства (%)
Бадминтон I, II, III функциональные группы мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка	28 - 37	18 - 24	12 - 16	10 - 14
Специальная физическая подготовка	14 - 18	17 - 23	16 - 20	13 - 17
Техническая подготовка	32 - 42	32 - 42	26 - 34	22 - 28
Тактическая подготовка	1 - 3	4 - 6	6 - 8	8 - 10
Психологическая подготовка	0 - 2	0 - 2	1 - 3	1 - 3
Теоретическая подготовка	1 - 4	1 - 4	1 - 4	1 - 3
Спортивные соревнования	1 - 4	1 - 4	3 - 7	6 - 10
Интегральная подготовка	4 - 8	6 - 10	8 - 12	10 - 15
Восстановительные мероприятия	4 - 8	4 - 8	4 - 8	4 - 8

1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА.

Таблица 6

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Бадминтон I, II, III функциональные группы мужчины, женщины				
Контрольные	-	1	1	2
Отборочные	-	1	2	2
Основные	-	1	1	1
Всего за год	-	3	4	5

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих

спортивную подготовку:

- соотношение возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спорт лиц с поражением ОДА;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта спорт лиц с поражением ОДА;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

1.4. Режимы тренировочной работы.

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

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

Для проведения занятий на этапах, кроме основного тренера по виду спорта спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Расписание тренировочных и иных мероприятий составляется с учетом достижения максимального спортивного результата, а также создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха лиц, проходящих спортивную подготовку, графика обучения их в образовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности

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

Медицинские требования и минимальные критерии годности.

Медицинский контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и уровня функциональной подготовленности.

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера (не менее 2-х раз в год) и медицинскими работниками учреждения (врач-специалист, врач спортивной медицины и т.д.). Углубленные медицинские обследования для спортсменов сборных команд Российской Федерации и их резервного состава проводятся по отдельным программам проведения УМО.

Минимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, участвующих в реализации программы, устанавливается в зависимости от группы спортивных дисциплин по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА и составляет:

Бадминтон-с 8 лет

В случае объединения в одну группу спортивной подготовки разных по возрасту, функциональному классу или уровню спортивной подготовленности, разницу в степени функциональных возможностей не рекомендуется превышать трех функциональных классов, а разницу в уровне спортивной подготовленности -двух спортивных разрядов (званий). При наличии в одной группе спортсменов различных функциональных групп группа должна «числиться» по спортсмену с наименьшей функциональной группой.

Психофизические требования.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

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

1.6. Предельные тренировочные нагрузки.

Предельные (максимальные) объемы тренировочной нагрузки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА по спортивным дисциплинам приведены в таблице 7.

Таблица 7

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Бадминтон I, II, III функциональные группы мужчины, женщины						
Количество часов в неделю	5	6	10	15	20	24
Кол-во тренировок в неделю	3	3	4	5	5	6
Общее кол-во часов в год	260	312	520	780	1040	1248
Общее кол-во тренировок в год	156	156	208	260	260	312

Количество часов в неделю учитывает совокупный объем работы с тренером и индивидуальной работы лиц, проходящих спортивную подготовку.

1.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Организация спортивной подготовки включает в себя обеспечение спортсменов, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем; оплату проезда и суточных к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий; стартовых (турнирных) взносов, визовых и иных сборов, восстановительных мероприятий,

медицинское обеспечение, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделенных Спортивной Школе на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке в порядке и на условиях, устанавливаемых локальными актами учреждения.

Спортивная экипировка, инвентарь, оборудование по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА по группам должны отвечать требованиям и стандартам Международных спортивных организаций инвалидов (CP-ISRA; IWAS) и Международных федераций по видам спорта.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре для осуществления спортивной подготовки по виду спорта бадминтон и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие игрового зала

-минимальные требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки при оснащении спортивных залов, спортсооружений на группу занимающихся, а так же инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование (табл. 8,9), и иным оборудованием и инвентарем, необходимым для осуществления и повышения качества тренировочного процесса.

- минимальные требования к обеспечению спортивной экипировкой (табл.10)

Таблица 8

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Кол-во изделий
Бадминтон			
I, II, III функциональные группы			
мужчины, женщины			
1	Волан для бадминтона	штук	300
2	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	3
3	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	7
4	Перекладина гимнастическая	штук	1
5	Ракетка для бадминтона	штук	12
6	Сетка для бадминтона	комплект	2
7	Скамейка гимнастическая	штук	3
8	Стенка гимнастическая	штук	3
9	Стойки для бадминтона	комплект	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
10	Стенка гимнастическая	штук	3
11	Скамейка гимнастическая	штук	3

Учитывая предложения педагогического совета или федераций бадминтон возможно приобретение роботов-тренажеров и прочее оборудование и инвентарь, с помощью которых осуществляется спортивный процесс (тренировочный или соревновательный).

Таблица 9

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
п/ п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)
Бадминтон - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины											
1	Волан для бадминтона	штук	на занимающегося	-	-	-	-	0	1	70	1
2	Ракетка для бадминтона	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 10

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Бадминтон – I, II, III функциональные группы мужчины, женщины											
1	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Кроссовки для спортивных залов	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
4	Спортивные брюки	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5	Фиксаторы для голеностопа	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
6	Фиксаторы коленных суставов	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
7	Фиксаторы локтевых суставов	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
8	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9	Шорты	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

1.8. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки

Требования к количественному составу групп спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА и к минимальному возрасту лиц с поражением ОДА, проходящих спортивную подготовку приведены в **Таблице 4**.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, не ограничивается.

Лицо, проходящее спортивную подготовку в учреждении по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА, может продолжать выступать в избранной спортивной дисциплине при условии положительной динамики спортивных показателей и стабильности спортивных результатов.

Комплектование групп спортивной подготовки, а так же планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и

возрастными особенностями развития.

1.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Объем индивидуальной спортивной подготовки указывается в индивидуальных планах спортивной подготовки спортсменов по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Индивидуальная спортивная подготовка Спортсменов имеет особое значение в спорте, где действия протекают в ситуациях высокого нервно-психического напряжения (экстремальных условиях). В связи с этим, природные типологические особенности личности проявляются наиболее отчетливо.

В процессе спортивной подготовки индивидуальный подход используется как метод достижения максимального спортивного результата Спортсмена за счет организации и планирования тренировочной нагрузки и формирования индивидуального технического стиля ведения игры.

При использовании метода индивидуальной спортивной подготовки Спортсмена необходимо добиваться следующего:

- осознания собственной технико-тактической оснащённости, достоинств и недостатков подготовки;

- понимания взаимосвязи между подготавливающими действиями и основными средствами ведения соревновательной борьбы;

- осознания необходимости выдержки и разумного риска, знанием вариантов поведения в различные моменты матча, умением проводить разминку и регулировать психическое состояние;

- способности противодействовать различным по стилю и силам соперникам;

- понимания психологической и тактической специфики соревновательной борьбы;

- чёткого представления о целях подготовки, участия в соревнованиях, в отдельном матче, о возможности и реальности достижения поставленной цели.

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

1.10. Структура годичного цикла.

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,
- 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:

- общеподготовительный (или базовый) этап.

Основные задачи этапа: повышение уровня физической подготовленности спортсменов; совершенствование физических качеств; изучение новых сложных соревновательных программ.

Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в

годовом цикле и составляет, как правило, 6—9 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.

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.

При распределении тренировочных нагрузок в отдельном занятии, микроциклах, мезоциклах и макроциклах необходимо учитывать общие принципы: систематичность применения нагрузок, постепенность повышения нагрузок, волнообразность (цикличность) распределения нагрузок.

На этапе высшего спортивного мастерства процесс спортивной тренировки направлен на максимальную тренировочную нагрузку совмещенную с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности.

Средства ОФП используются мало и в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований. Большую роль приобретают восстановительные мероприятия и грамотное составление плана участия в соревнованиях и вариативный подход в тактико-технической подготовки, с возможностью привлечения других дополнительных тренеров

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Рекомендации по проведению тренировочного процесса лиц, проходящих спортивную подготовку, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

При последствиях детского церебрального паралича помимо решения задач нормализации мышечного тонуса, развития реакций выпрямления и равновесия в покое и при движении, большое значение приобретают нормализация дыхательной функции, коррекция осанки, нормализация произвольных движений крупных суставов, коррекция мелкой моторики и сенсорных расстройств, контрактур, активизация психических процессов и познавательной деятельности. Для спортсменов с последствиями детского церебрального паралича характерны множественные расстройства движений, гипотония, спастичность, ригидность мышц, гиперкинезы, синкинезии, тремор конечностей, нарушения пространственной координации. Широко распространены речевые расстройства, вторичные поражения нервно-мышечной системы и опорно-двигательного аппарата, зрения, согласованности дыхания и движения, несформированность локомоторных актов.

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

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

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

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

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

2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапе подготовки высшее спортивной мастерство является обязательной формой работы. Работа со спортсменом может осуществляться дистанционно. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, определяются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА.

Рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок представлены в таблице 7, где указаны количество часов в неделю, количество тренировок в неделю, а так же общее количество тренировок в год. Рекомендуемые объемы соревновательных нагрузок представлены в таблице 6.

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

Таблица 11

Перечень тренировочных сборов на этапах спортивной подготовки

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		этап высшего спортивного мастерства	этап совершенст- вования спортивного мастерства	учебно- тренировоч- ный этап (этап спортивной специа- лизации)	этап началь- ной подго- товки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществля-

	международным соревнованиям					ющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	

2. Специальные тренировочные сборы

2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
-----	--	----	----	----	---	--

2.2	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами

	сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего про- фессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта				приема
--	---	--	--	--	--------

2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Одним из важнейших результатов реализации программы на этапах спортивной подготовки является демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Исходя из этого, планирование спортивных результатов лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА в спортивных дисциплинах начинается с:

- составления планов спортивной подготовки на год, цикл;
- составления плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (на год).

Исходными данными для составления многолетних планов (на цикл, - 4 года) являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения спортивных занятий и другие факторы. На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются спортивно-технические показатели этапа подготовки высшее спортивное мастерство, планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, количество соревнований

В перспективном плане предусмотрены преимущественная направленность тренировки, основные соревнования на этапе. Количество и продолжительность соревнований зависят от структуры многолетней подготовки в данном виде спорта, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповой план содержит данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки с учетом его индивидуальных особенностей.

При этом следует учитывать возрастные особенности развития организма, в частности такие закономерности, как неодновременность (гетерохронность) развития физических качеств и функций организма, что особенно характерно для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим запланированные показатели индивидуального перспективного плана подготовки, но при этом показывающие стабильные высокие спортивные результаты, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на этом же этапе спортивной подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, не выполнившим запланированные показатели индивидуального перспективного плана подготовки по состоянию здоровья (травма и т.д., если они носят временный, проходящий характер), предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на этом же этапе спортивной подготовки.

2.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биометрического контроля.

Врачебно-педагогический контроль включает в себя, совместные усилия тренера и врача должны быть направлены на всестороннюю подготовку спортсменов на успешное овладение ими спортивным мастерством и достижение высоких результатов. Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера и врача за состоянием здоровья спортсмена. Средства получения ими информации различны, и сопоставление данных полученных тренером и врачом, дает более полное и объективное представление о состоянии здоровья спортсмена, о правильности хода тренировочного процесса или необходимости внесения определенных изменений.

Психологический контроль включает в себя, психологическую подготовку, которая является, прежде всего, воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый - свойство личности.

Средства психологической подготовки высококвалифицированных спортсменов:

- вербальные – беседы, аутогенная и психорегулирующая тренировка.
- комплексные – спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Биометрический контроль включает в себя, функционально-диагностические исследования: флюорография грудной клетки 1 раз в год; рентгенография различных отделов опорно-двигательного аппарата (по показаниям); исследование ЭКГ в покое в стандартных отведениях; компьютерная спирография с исследованием объемных и скоростных параметров внешнего дыхания (в т.ч. с использованием функциональных проб и диагностических фармакологических тестов); УЗИ внутренних органов (печень, желчевыводящие пути, почки, поджелудочная железа, селезенка, предстательная железа, органы малого таза и молочные железы, щитовидная железа); ультразвуковое исследование сердца (эхокардиография, доплеркардиография) в покое, после нагрузки - по показаниям; УЗИ суставов – по показаниям; реоэнцефалография, реовазография, реогепатография - по показаниям; электроэнцефалография по показаниям; комплекс методов исследования нервно-мышечного аппарата – электронейромиорефлексография с магнитной стимуляцией (по показаниям); тестирование физической работоспособности и толерантности к физической нагрузке с проведением газоанализа: велоэргометрический тест, бег на

требовании с субмаксимальной (PWC 170) или максимальной нагрузками (до отказа от работы); специальные нагрузочные тесты по направленности тренировочного процесса и видовой спортивной принадлежности - определяется этапами подготовки, спецификой видов спорта.

Проведение УМО включает дополнительные исследования и консультации специалистов сверх основной программы УМО. При наличии показаний, для уточнения диагноза и назначения соответствующих рекомендаций по лечебно-реабилитационным мероприятиям в рамках УМО проводят дополнительные инструментальные, лабораторные исследования и консультации специалистов в том числе: магнитно-резонансную томографию; компьютерную томографию; гастродуоденоскопию оценку силы мышц конечностей, выявление скрытого поражения суставов, определение угловой скорости сокращения отдельных групп мышц при тестировании в изокINETическом режиме и скорости сокращения 30 и 60 град в. мин., для любой конечности; определение подвижности и силы мышц позвоночника, включающее обязательное тестирование различных отделов позвоночника в трех проекциях при системе оценки 3Д. цитохимический анализ активности митохондриальных ферментов лимфоцитов для определения "митохондриального индекса"; консультациям специалистов, включая психиатра, эндокринолога и т.д.; другие необходимые исследования и консультации специалистов.

Врачебно-педагогический, психологический и биометрический контроль спортсменов проводят в процессе тренировочных занятий для определения уровня готовности и оценки эффективности тренировки при организации тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Врачебно-педагогический, психологический и биометрический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля, цель которого - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого лица, проходящего спортивную подготовку по виду спорта лиц с поражением ОДА в спортивных дисциплинах, содержащих в своем наименовании слова: «бадминтон».

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы комплексного контроля: обследование соревновательной деятельности, углубленные комплексные медицинские обследования (УМО), этапные комплексные обследования (УКО), текущие обследования.

На основании данных такого контроля оценивается степень соответствия процесса тренировочных занятий уровню состояния здоровья

спортсмена, его физическому развитию, тренированности и т.д.; даются рекомендации по режиму и методике тренировки.

Тренер планирует тренировочный процесс с учетом результатов контроля, составляет перспективные и текущие планы тренировочных занятий, принимая во внимание обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений и контроля вносятся соответствующие коррективы в планы тренировочного процесса.

2.5. Программный материал для практических занятий на этапах спортивной подготовки

Практический материал изучается и совершенствуется на групповых и индивидуальных тренировочных мероприятиях, а также в процессе индивидуальной работы лица, проходящего спортивную подготовку в учреждении, по плану индивидуальной подготовки.

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

Общая физическая подготовка включает различные упражнения и их комплексы:

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

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

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

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

Упражнения, направленные на развитие выносливости: бег на средние дистанции (500 м); смешанное передвижение по пересеченной местности

(чередование ходьбы и бега). Спортивные игры (баскетбол, бадминтон, теннис).

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

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

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

Специальная и техническая подготовка

Совершенствование техники: имитация наката слева, справа, справа и слева (с учетом выполнения норматива количества раз в минуту); удар – подача; защита - нападение. Развитие основных физических качеств.

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

Педагогические задачи:

- обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и д.).
- эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе плавания.

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

Тактическая подготовка

Примерный план теоретической подготовки

1. Основа совершенствования спортивного мастерства.

Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий теннисистов. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон). Средства и методы совершенствования спортивного мастерства и двигательных способностей спортсменов на этапах подготовительного и

соревновательного периодов.

2. Основы методики тренировки

Характеристика тренировочных нагрузок. Методические особенности развития и поддержания уровня общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на различных этапах годичного цикла подготовки. Особенности управления тренировочным процессом. Закономерности построения тренировочных занятий, микро-, мезо - и макроциклов подготовки.

Этап начальной подготовки

Общая физическая подготовка

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

Специальная и техническая подготовка

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

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

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с воланом и ракеткой. Основными принципами работы тренера являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются: - многократность повторения хватки ракетки и основной стойки игрока; - упражнения с ракеткой и воланом: набивания волана, набивания волана об стенку; - различные виды жонглирования воланом. После освоения элементарных упражнений с воланом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов, разучивание имитации передвижения по площадке (правильное положение туловища, ног, ракетки, кисти, локтя, плеча).

Учебно-тренировочный этап

Теоретическая подготовка

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

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

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

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

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

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

Специальная и техническая подготовка

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

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

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

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

Тактическая подготовка

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

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

Специальная тактическая подготовка - это практическое овладение тактикой соревновательного процесса, распределения сил во время соревнований, выбора вариантов в зависимости от внешних условий, индивидуальных особенностей спортсменов и т.д. Специальная технико-тактическая подготовка проводится в ходе тренировочных занятий, соревнований и включает: индивидуализацию стиля игры, в зависимости от особенностей здоровья спортсмена, повышение точности, стабильности и скорости ударов, передвижений, изучение технико - тактических действий в игре, тренировочные игры с технико - тактической установкой тренера, составление тактических планов игр с конкретными противниками разных стилей.

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

Этап совершенствования спортивного мастерства

Теоретическая подготовка

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

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

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

координации, выносливости, силы.

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

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

Специальная и техническая подготовка

Совершенствование техники ударов, подач и перемещений.

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

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

Тактическая подготовка

Тактика спортсмена - искусство ведения соревнования с противником.

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

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

Этап высшего спортивного мастерства

Теоретическая подготовка

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

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

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

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

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

Специальная и техническая подготовка

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

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

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

Тактическая подготовка

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

Составление тактических планов игр с конкретными противниками разных стилей.

Совершенствование игровых действий в условиях повышенных требований к действию спортсмена.

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

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

Методы технико-тактического совершенствования

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

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

Наибольшая часть атак и оборонительных действий выполняется преднамеренно, а сделать верный быстрый выбор во время реальной игры сложно. Поэтому передача спортсмену инициативы выбора ситуации во время индивидуальной тренировки, которую тренер затем воспроизводит,

ускорит принятие и реализацию спортсменом тактических решений и увеличит объемы применения преднамеренных действий;

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

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

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

2.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.

Психологическая подготовка по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА направлена на преодоление психологических комплексов. Врожденное или приобретенное нарушение функций и систем организма и следующая за этим инвалидизация оказывает значительное влияние на стиль жизни, нарушает жизненные замыслы и может привести к повторяющемуся процессу потери смысла жизни. Человек часто испытывает стресс, депрессию, чувство беспомощности. Тип личности приближается к невротическому.

Дополнительно, лицо, проходящее спортивную подготовку нуждается в нормализации психических состояний для адаптации к постоянно высоким тренировочным и соревновательным нагрузкам и достижению высокого спортивного результата.

Психологическая подготовка является, прежде всего, воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый.

Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка лиц с поражением ОДА направлена на формирование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности во время соревнований.

Основными задачами психологической подготовки является формирование положительного настроя на тренировочную и соревновательную деятельность.

К основным методам психологической подготовки относятся беседы,

педагогическое внушение, убеждение, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение года, и специальная психическая подготовка - к выступлению на конкретных стартах.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность перед состязанием, характеризующаяся уверенностью в своих силах, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех.

В процессе управления психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Средства психологической подготовки:

- вербальные – беседы, аутогенная и психорегулирующая тренировка.
- комплексные – спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки:

- сопряженные – моделирование и программирование соревновательной и тренировочной деятельности.
- специальные - стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

2.7. Планы применения восстановительных средств.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки спортсменов. Выбор средств восстановления в бадминтоне определяется возрастом, индивидуальными особенностями спортсменов, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок, а также исходя из материально-технических возможностей.

Все средства восстановления, используемые в тренировочном процессе, могут быть условно поделены на 3 группы:

- педагогические;
- психологические;
- медико-биологические.

Огромную важность имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня.

К педагогическим средствам восстановления относится рациональное построение тренировочного процесса, предполагающее:

- соответствие тренировочной нагрузки функциональным возможностям спортсмена;
- необходимое сочетание общих и специальных средств подготовки;
- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов;
- волнообразность и вариативность нагрузки;
- рациональное сочетание работы и отдыха;
- введение специальных восстановительных циклов подготовки;
- использование различных климатогеографических зон в организации годичного цикла подготовки;
- правильное распределение тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;
- рациональная организация тренировочных нагрузок в отдельном тренировочном занятии (полноценная индивидуальная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами тренировки);
- правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки;
- введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления;
- создание положительного эмоционального фона для проведения занятия;
- учет климатогеографических условий проживания.

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности, психической угнетенности, быстрее восстановить затраченную нервную энергию и тем самым ускорить процессы восстановления других систем организма.

Психолого-педагогические средства: оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых.

Для оптимизации состояния есть различные приемы психолого-педагогической регуляции:

- доброжелательный стиль общения, доверие, открытость тренера, выраженное внимание к каждому спортсмену;
- позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание оптимизма, эмоционального комфорта и безопасности;
- постановка общей цели, объединение общими интересами, организация взаимодействий занимающихся по принципу психологической совместимости;
- адекватность средств, методов и методических приемов реальному состоянию и индивидуальным возможностям спортсменов;
- примирительные акты в случае конфликтов, возникающих вследствие неустойчивого психического состояния, неудачи, боли, разногласий, эмоционального дискомфорта, отсутствия внимания и т. п.

Психогигиенические средства: регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, самовнушение, внушенного сна-отдыха,

психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные, видеопсихологические воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.

Психогигиена, психопрофилактика, психотерапия – эти приемы носят индивидуальный характер.

Медико-биологические средства восстановления: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, баня, бассейн и сауна.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В случаях когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Организация тренировочных сборов, в том числе в условиях оздоровительно-спортивного лагеря, является составной частью программы и может быть за счет средств, выделенных учреждению на выполнение государственного задания, в рамках выделенных ассигнований, либо за счет иных средств.

Комплексное использование средств восстановления, с учетом их влияния на физиологические изменения в организме спортсмена позволяют раскрыть дополнительные возможности интенсификации тренировочного процесса и результативности соревновательных поединков.

Построение восстановительных программ спортсменов в парабадминтоне проводится в одном из 3-х режимов: тренирующем, тонизирующем, щадящем. В первом случае мероприятия проводятся в нагрузочном ритме и возрастающих дозировках. Мероприятия второго режима исключают перегрузки физиологических систем, в то же время активируют их деятельность. Тонизирующий режим предусматривает те же процедуры, что и тренирующий, но с дополнительными днями отдыха или с уменьшением процедурных параметров. Третий режим заключается в напряжениях слабого диапазона, не превышающих уровни, обеспечивающие нормальное функционирование физиологических систем.

2.8. Планы антидопинговых мероприятий.

Противодействие тотальному проникновению идеи допинга в мировое спортивное движение можно считать созданием Всемирного Антидопингового Агентства (ВАДА) в 1999 году. Одним из важнейших направлений в работе Всемирного антидопингового агентства является проведение научных исследований и разработка новейших методов борьбы с допингом. Задачей

ВАДА является необходимостью осуществлять консультации. Крупнейшие специалисты антидопинговых организаций призваны оказывать на постоянной основе помощь спортсменам и их персоналу. Справочники публикуемые ВАДА содержат:

1. Информацию о правах и обязанностях спортсмена.
2. Правила допинг-контроля.
3. Информацию о запрещенных лекарственных препаратах.

Согласно Всемирному антидопинговому кодексу, допинг-контроль – это все стадии и процессы, начиная с планирования тестирования и заканчивая окончательным рассмотрением апелляции, включая все стадии и процессы между ними, такие как предоставление информации о местонахождении, сбор и транспортировка проб, лабораторные исследования, запрос на терапевтическое использование, обработка результатов и проведение слушаний.

Общероссийские антидопинговые правила и процедуры, нацеленные на всеобщее и скоординированное применение правил борьбы с допингом, отличаются по своей сути от уголовного и гражданского процесса.

Область применения правил:

1. Общероссийская антидопинговая организация
2. Общероссийские спортивные федерации
3. Физические лица

Правила распространяются на следующих лиц:

а) спортсменов, включая спортсменов, не являющихся гражданами или резидентами Российской Федерации, но участвующими в спортивных мероприятиях на территории Российской Федерации и (или) состоящих в каких-либо отношениях с физкультурно-спортивной организацией, зарегистрированной на территории Российской Федерации;

б) персонал спортсмена.

Спортсменами национального уровня считаются спортсмены, принимающие участие в соревнованиях не ниже уровня чемпионатов России и первенств России, если только они в соответствии с критериями, установленными соответствующей международной федерацией, не относятся к спортсменам международного уровня.

Спортсмены и иные лица, перечисленные в данном пункте, также могут попадать под действие правил других антидопинговых организаций (например, в случае со спортсменами международного уровня это антидопинговые правила международной федерации).

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение порядка предоставления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля;

- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- назначение или попытка назначения любому спортсмену запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- соучастие.

Тестирование и расследования могут проводиться исключительно в целях борьбы с допингом. Они должны проходить в соответствии с положениями Международного стандарта по тестированию и расследованиям. Тестирование должно проводиться с целью получения доказательства соблюдения (либо несоблюдения) спортсменом предусмотренного правилами строгого запрета на наличие или использование запрещенной субстанции или запрещенного метода посредством метода лабораторного анализа.

В тех случаях, когда по окончании процесса обработки результатов, выявлено возможное нарушение Правил, АДА передает дело на рассмотрение Дисциплинарного антидопингового комитета для принятия решения о том, были ли нарушены правила, и определения последствий нарушений, если только спортсмен или иное лицо не отказались от слушаний.

Все члены спортивной организации должны соблюдать Правила.

Круглогодично тренерским составом со спортсменами и лицами, проходящими спортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА, проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга.

Согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры официальных всероссийских и международных соревнований. В командных соревнованиях (в зависимости от числа участников) тестированию подлежат 1-2 спортсмена от каждой из команд, занявших первые три места, а также от команды, выбранной по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

2.9. Планы инструкторской и судейской практики.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится согласно плану тренировочного процесса. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Инструкторская и судейская практика спортсмена включает в себя:

- составление индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки;
- проведение тренировочных занятий в своей и (или) иной группе на более низком этапе спортивной подготовки - устанавливаются тренером совместно с лицом, проходящим спортивную подготовку;

- практику судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях адаптивного спорта.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.1 Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА.

Важнейшими критериями подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА на этапах подготовки, являются результаты реализации программы.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Таблица 12

**Влияние физических качеств и телосложения
на результативность по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА**

Факторы, влияющие на достижение спортивной результативности	Уровень влияния
Бадминтон- I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	2
Гибкость	1

Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения, используемые в таблице:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

3.2. Требования к результатам реализации Программы на этапах спортивной подготовки

На этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц поражением ОДА предъявляются следующие требования к результатам реализации программы спортивной подготовки:

Этапе начальной подготовки:

- углубленная физическая реабилитация;
- социальная адаптация и интеграция;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спорт лиц с поражением

ОДА;

- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по

виду спорта спорт лиц с поражением ОДА.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- социальная адаптация и интеграция;
- положительная динамика двигательных способностей;
- участие в соревнованиях;
- положительная тенденция социализации спортсмена;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической,

тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на

официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА;

- формирование спортивной мотивации;
- углубленная физическая реабилитация.

Этап совершенствование спортивного мастерства:

- выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой

спортивной подготовки;

- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств,

технической тактической и психологической подготовки;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.

Этап высшего спортивного мастерства:

- демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и

международных официальных спортивных соревнованиях;

- высокая социализация спортсмена;

- углубленная физическая реабилитация;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации или сборных команд Российской Федерации.

3.2. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.

Цель контроля — оптимизировать процесс спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА на этапе высшего спортивного мастерства, на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности.

Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической).

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный.

Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний — срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов. Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена. Этапный контроль позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макро цикла или этапа.

Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки.

Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический и медико-биологический характер.

Организация контроля за соревновательной и тренировочной деятельностью.

Контроль за показателями физического состояния лиц, проходящих спортивную подготовку, в стандартных условиях.

Оперативный, текущий и этапный контроль физической подготовленности и функционального состояния лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства.

Анализ индивидуальной динамики результатов врачебно-педагогического обследования спортсменов в годичном цикле подготовки.

3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства.

Лица, проходящие спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА, должны:

- выполнять нормативы ОФП, СФП, ТТП данного этапа;
- освоить объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программными требованиями и индивидуальными планами подготовки;
- иметь стабильность высоких спортивных результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях спорта лиц с поражением ОДА (минимальные требования определены в **Таблице 6**);
- иметь положительную динамику индивидуальных показателей физического развития и основных физических качеств и навыков социальной адаптации;
- иметь положительную динамику спортивно-технических показателей;
- обрести устойчивый интерес к тренировочному процессу;
- иметь положительные морально-волевые, нравственные качества.

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА на этапе высшего спортивного мастерства, и минимальные критерии оценки уровня подготовки определены в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (**Таблица 13**).

Таблица 13

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Бадминтон - I функциональная группа мужчины, женщины	

Скоростные качества	Бег на колясках 60 м (не более 50 с)
Выносливость	Бег на колясках 200 м (без учета времени)
Сила	Подъем из положения, сидя в упоре на руках (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Метание волана (не менее 4 м)
Бадминтон - II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 15 с)
Выносливость	Бег 400 м (без учета времени)
Сила	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые качества	Метание волана (не менее 4 м)
Гибкость	Наклон вперед из положения, стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Бадминтон - I функциональная группа мужчины, женщины	
Скоростные качества	Бег на колясках 60 м (не более 20 с)
Координация	Прокат "змейкой" на колясках между 10 вешками (без учета времени)
Выносливость	Бег на колясках 400 м (не более 2 мин)
Сила	Подъем из положения сидя в упоре на руках (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые качества	Бросок медицинбола (2 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 3,5 м)
	Метание волана (не менее 5 м)
Бадминтон - II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 2 мин)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Метание волана (не менее 5 м)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) (не менее 6 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 14 с)

* При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Бадминтон - I функциональная группа мужчины, женщины	
Скоростные качества	Бег на колясках 60 м (не более 13 с)
Координация	Прокат "змейкой" на колясках между 10 вешками (без учета времени)
Выносливость	Бег на колясках 800 м (не более 4 мин)
Сила	Подъем из положения сидя в упоре на руках (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые качества	Бросок медицинбола (2 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 4,50 м)
	Метание волана (не менее 7 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Бадминтон - II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 8 мин)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Метание волана (не менее 7 м)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) (не менее 7 раз)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 14 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

* При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) <*>
---------------------------------	------------------------------------

Бадминтон - I функциональная группа мужчины, женщины	
Скоростные качества	Бег на колясках 60 м (не более 13 с)
Координация	Прокат "змейкой" на колясках между 10 вешками (без учета времени)
Выносливость	Бег на колясках 1000 м (не более 4 мин)
Сила	Подъем из положения сидя в упоре на руках (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Бросок медицинбола (2 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 5 м)
	Метание волана (не менее 8 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса
Бадминтон - II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 7 мин)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Метание волана (не менее 8 м)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) (не менее 8 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 14 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Мастер спорта России Мастер спорта России международного класса

* При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), может быть проведено альтернативное контрольное упражнение (тест). Если таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

Списки лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта лиц с поражением ОДА на этапе высшего спортивного мастерства, согласовываются с Учредителем – министерством молодежной политики и спорта на каждый год.

При зачислении лиц, проходящих спортивную подготовку, администрация руководствуется следующими нормативными документами:

- протоколами соревнований всероссийского и международного уровней;
- ходатайствам профильных Федераций по видам спорта, личных тренеров с приложением развернутой характеристики на спортсмена и индивидуального плана подготовки.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературных источников.

1. Закон РФ от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями № 412-ФЗ от 6 декабря 2011 года).
2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 32 от 27.01.2014 года «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА»
3. Приказ Минспорта России от 9 августа 2016 г. N 947 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил»
4. Приказ от 30 октября 2015 года № 999 Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»
5. Григоренко В.Г., Сермеев Б.В. Теория и методика физического воспитания инвалидов. Ч.1 -2. – Одесса, 1991.
6. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие.-М.: Советский спорт,2000.-240с.: ил.
7. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие – М.: СпортАкадемПресс,2002.-140с.
8. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта/ Под общей ред.П.А. рожкова.- М.: Советский спорт, 2009.- 784с.: ил.
9. Сборник. Теория и практика адаптивной физической культуры (образование, наука, практика). СПб.: Санкт- Петербургская государственная академия физической культуры им. П.Ф.Лесгафта, 2005.- 176 с.
10. Справочник по материально-техническому обеспечению адаптивной физической культуры/ С.П. Евсеев, С. Ф. Курдыбайло.- М.: Советский спорт,2008 – 256 с.: ил.
11. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред.проф. С.П. Евсеева.- М.: Советский спорт,2002.- 448с.: ил.
12. Храмов В.В. Медицинская классификация в адаптивном спорте. – Саратов: ООО Издательство «Научная книга», 2007 – 158 с.

4.2. Перечень Интернет-ресурсов

www.badm.ru – ОО «Национальная федерация бадминтона России»;

www.bwfbadminton.org – Мировая федерация бадминтона;

www.badminton europe.org – Бадминтонный Европейский союз;

www.minsport.gov.ru – Министерство спорта РФ;

www.paralymp.ru – Паралимпийский комитет России;

-