

Государственное бюджетное учреждение спортивная школа
олимпийского резерва «Лидер» Фрунзенского района Санкт-Петербурга

СОГЛАСОВАНО

Решением тренерского совета
ГБУ СШОР «Лидер»
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
(протокол от 2 июня 2023г. № 2)

УТВЕРЖДЕНА

Приказом ГБУ СШОР «Лидер»
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
от 5 июня 2023 г. №118-с

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
«СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА»,
(спортивная дисциплина - «бадминтон»)

По этапам спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки – 3года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5-6 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Срок реализации программы: 12 лет

г.Санкт – Петербург

2023 год

1.	Общие положения	3
2.	Характеристика Программы	6
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
2.2	Объем Программы	8
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной Программы	10
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	13
2.5	Календарный план воспитательной работы	16
2.6	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	19
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	25
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	26
3.	Система контроля	31
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	31
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	33
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	34
4.	Рабочая программа по виду спорта «бадминтон спорт лиц с поражением ОДА»	39
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта	47
6.	Условия реализации программы	50
6.1	Материально-технические условия реализации Программы	50
6.2	Кадровые условия реализации Программы	55
6.3	Сетевая форма реализации Программы	56
7.	Информационно-методические условия реализации Программы	56

1. Общие положения

к программе спортивной подготовки по виду спорта

«бадминтон - спорт лиц с поражением ОДА»

Программа спортивной подготовки по виду спорта, бадминтон-спорт лиц с поражением ОДА, разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бадминтон-спорт лиц с поражением ОДА, утвержденного приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. N 1084, (далее - ФССП), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов – бадминтонистов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для тренировочных групп (ТЭ), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ), а также групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Программа включает в себя нормативную и методические части и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и проведению тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки спортсменов бадминтонистов.

Программой предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса подготовки бадминтонистов, последовательность в решении задач укрепления здоровья, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов. При ее разработке были учтены передовой опыт обучения и тренировки юных бадминтонистов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, гигиене, психологии.

Структура методической части программы включает: основной программный материал по разделам подготовки бадминтонистов, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; организацию и проведение тренерского и медицинского контроля; примерные недельные микроциклы по годам на тренировочном этапе.

Нормативная часть программы спортивной подготовки включает:

- режим тренировочной работы и наполняемость групп по этапам подготовки;
- примерный план тренировочных занятий;
- соотношение средств общей, специальной физической подготовки и специальной подготовки;
- показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле;
- требования к квалификации спортсменов, допускаемых к соревнованиям;
- контрольные нормативы.

Обучение осуществляется в спортивных группах, наполняемость которых регламентируется требованиями этапа подготовки, правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами, и закреплена Приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. N 1084, «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бадминтон-спорт лиц с поражением ОДА».

Программа предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоническому физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья;
- подготовка спортсменов бадминтонистов высокой спортивной квалификации, подготовка резерва сборной команды России;
- теоретическая подготовка спортсменов;
- воспитание волевых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых легкоатлетов.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях. Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
- контрольные испытания;
- контрольные соревнования.

Дополнительные формы тренировочного процесса:

- тренировочные сборы;
- показательные выступления;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.).

Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы.

1.1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Целью реализации программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Примерной программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального

здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Краткая характеристика вида спорта «бадминтон-спорт лиц с поражением ОДА»

Вид спорта «бадминтон-спорт лиц с поражением ОДА» — олимпийский вид спорта. Бадминтон - одна из древнейших игр нашей планеты. Современный бадминтон развился из древней игры в волан, в которую более 2000 лет назад играли в странах Европы и Азии.

Название игры берет свое происхождение от предместья Лондона – города Бадминтон, где английскими офицерами, служившими в Индии, был образован первый бадминтонный клуб «Фолькстоун».

Первые правила бадминтона были опубликованы в 1860 году в Англии, в их основу легли правила индийской игры "роопа". Некоторые пункты сохранились и до настоящего времени.

В марте 1898 года в Англии состоялся первый официальный турнир по бадминтону.

В 1934 году образована Международная федерация бадминтона. В настоящее время ее членами являются 179 национальных федераций.

Бадминтон включен в программу летних Олимпийских Игр с 1992 года.

Личные соревнования в бадминтоне проводятся в следующих игровых разрядах (дисциплинах):

- мужской одиночный;
- женский одиночный;
- мужской парный;
- женский парный;
- смешанный парный.

Командные соревнования проводятся среди:

- мужских команд;
- женских команд;
- смешанных команд.

Количественное соотношение мужчин и женщин в командных соревнованиях регламентируется положениями о проведении.

В бадминтон играют в закрытых помещениях на размеченной линиями площадке (специализированном корте) перебывая волан через сетку ракетками.

Бадминтон относится к игровым ациклическим сложно-координационным видам спорта.

Таблица №1

Номер во всероссийском реестре видов спорта

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер – код спортивной дисциплины
95	Бадминтон спорт лиц с поражением ОДА	116 000 7 7 1 1 Я	Бадминтон - одиночный разряд	116 005 127 1 1 Я
			Бадминтон – парный разряд	116 006 127 1 1 Я
			Бадминтон - смешанный разряд	116 007 127 1 1 Я

Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «бадминтон-спорт лиц с поражением ОДА»

К отличительным особенностям бадминтона относятся следующие признаки:

- взрывной характер и быстрота передвижений;
- скоростно-силовой характер выполнения технических приемов с максимальным сокращением подготовительных действий;
- высокий уровень зрительной концентрации на действиях соперника и движении волана;
- быстрота мышления и принятия игровых решений.
- высокий уровень развития двигательных и координационных навыков.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

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

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «легкая атлетика» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Наполняемость групп определяется Организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «**бадминтон-спорт лиц с поражением ОДА**».

Приложение № 1
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «спорт лиц
с поражением ОДА», утвержденному
приказом Минспорта России
от 28 ноября 2022 г. N 1084

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Функциональные группы	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины бадминтон				

Этап начальной подготовки	не ограничивается	8	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	9	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	III	1
			II	1
			I	1

При комплектовании учебно-тренировочных групп Организация определяет максимальную наполняемость групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учётом ФССП (приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634, п. 4.3).

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на **52 недели в год**. Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – **60 минут (астрономический час)**.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Приложение № 3
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «спорт лиц
с поражением ОДА», утвержденному
приказом Минспорта России
от 28 ноября 2022 г. N 1084

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

Учитывая возрастные особенности при занятиях спортивной подготовкой детей и подростков, соблюдаются следующие условия:

- к учебно-тренировочной деятельности допускаются только здоровые и практически здоровые дети;
- своевременное лечение очагов хронической инфекции;
- спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания;
- снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены);
- обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок;
- специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки;
- недопустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми;
- методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы;
- необходимо учитывать возрастные периоды развития двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку;
- преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе со взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях.

Основными формами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые, индивидуальные, смешанные учебно-тренировочные занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам спортивной подготовки, в том числе с использованием дистанционных технологий;

Учебно-тренировочное мероприятие как вид учебно-тренировочного процесса в спортивной подготовке играет важную роль и должно применяться в учебно-тренировочном процессе по этапам спортивной подготовки.

Цель учебно-тренировочного мероприятия: качественная подготовка спортсменов и повышение их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность УТМ определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших

спортивных соревнований с учётом классификации УТМ, приведённой в ФССП (приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999, п. 39).

Тренерский состав планирует и организует учебно-тренировочные мероприятия по этапам подготовки на основании рекомендаций, изложенных в приложении.

Приложение № 4
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «спорт лиц
с поражением ОДА», утвержденному
приказом Минспорта России
от 28 ноября 2022 г. N 1084

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные	-	14	14	14

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

Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «бадминтон спорт лиц с поражением ОДА»

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Примерной программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Организацией указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств,

выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Приложение № 5
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «спорт лиц
с поражением ОДА», утвержденному
приказом Минспорта России
от 28 ноября 2022 г. N 1084

Объем соревновательной деятельности

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Спортивная школа олимпийского резерва (далее - СШОР) обеспечивает подготовку спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации путем реализации спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства.

Задачами СШОР, направленными на обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, являются:

обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва по видам спорта, включенным во Всероссийский реестр видов спорта;

организация и проведение учебно-тренировочных мероприятий (в том числе учебно-тренировочных сборов) на основе разработанных в соответствии с

требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;

организация и проведение официальных спортивных мероприятий;

финансовое обеспечение, материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - спортсмены), в том числе обеспечение питания и проживания, обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий (в том числе учебно-тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно, проживания и питания в период проведения учебно-тренировочных мероприятий (в том числе учебно-тренировочных сборов) и спортивных мероприятий, а также в период следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий (в том числе учебно-тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение участия спортсменов организации в официальных спортивных мероприятиях;

разработка и реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;

организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения;

составление индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов, находящихся на этапе совершенствования спортивного мастерства (приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999, п. 38).

Годовой учебно-тренировочный план (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается СШОР ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Спортивной школы, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане виды спортивной подготовки и иные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются Спортивной школой самостоятельно (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Приложение № 6
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «спорт лиц
с поражением ОДА», утвержденному
приказом Минспорта России
от 28 ноября 2022 г. N 1084

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре
учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины бадминтон (I, II, III функциональные группы)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	28-37	18-24	12-16	10-14
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14-18	17-23	16-20	13-17
3.	Техническая подготовка (%)	32-42	32-42	35-45	35-45
4.	Тактическая подготовка (%)	2-4	5-7	6-8	8-10
5.	Психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	3-5	4-6
6.	Теоретическая подготовка (%)	2-3	3-4	3-4	3-4
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-4	1-4	3-7	6-10
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-3	0-6	0-9
9.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	4-6	6-8	8-10

Примерный годовой учебно-тренировочный план в часах

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6-8	10-12	12-14	16-20	20-22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		1.	Общая физическая подготовка	184	276	260	357
2.	Специальная физическая подготовка	87	131	171	233	335-416	450
3.	Техническая подготовка	14	16	26	31	39-52	70
4.	Тактическая подготовка	6	9	21	29	25-31	40
5.	Психологическая подготовка	6	10	10	22	17-21	30
6.	Теоретическая подготовка	3	8	7	15	10-10	10
7.	Соревновательная деятельность	4	5	10	15	17-42	50
8.	Инструкторская и судейская практика	2	3	5	10	12-14	14
9.	Приёмные и переводные испытания	2					
10.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	10	10	16	17-17	20
Общее количество часов в год		312	468	520	728	832-1040	1144

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
укрепление здоровья спортсменов;
привитие навыков здорового образа жизни;
формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в приложении к данной программе.

Приложение к программе

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Проориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание 	В течение года

		положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:	В течение года

	достижению спортивных результатов)	<ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов. 	
--	------------------------------------	---	--

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер-преподаватель, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

1. проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
2. ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
3. ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их

производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут

не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допингконтроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий составляется для каждого этапа спортивной подготовки. На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий, который согласовывается с ответственным

за антидопинговое обеспечение в Комитете по физической культуре и спорту (далее – КФКиС) ежегодно до 1 декабря. Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе

в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

План мероприятий направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним в ГБУ СШОР «Лидер»

Спортсмены	Вид программы	Темы	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	апрель	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-

					преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. https://newrusada.triagonal.net
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов. http://list.rusada.ru/
	6. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации.
важные этап (этап спортивной ной	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая

					часть системы антидопингового образования. https://newrusada.triagonal.net
2. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению		Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
3. Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год		Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации.
4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год		Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов. http://list.rusada.ru/ http://list.rusada.ru/
5. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещённый список»)		Тренер	1-2 раза в год		Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных

					препарата для самостоятельной проверки дома). http://list.ru/sada.ru/
Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. https://newrusada.triagonal.net
	2. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий проводится с целью получения обучающимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается дополнительной образовательной программой спортивной подготовки (приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999, п. 41).

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются, начиная с учебно-тренировочного этапа (период спортивной специализации) на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все учебно-тренировочное занятие в группах начальной подготовки или в учебно-тренировочных группах, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений, обучающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать

методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Спортсмены групп высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по легкой атлетике и постоянно участвуя в судействе школьных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту (см. Календарный план воспитательной работы, п. 1.1 и п. 1.2). Наблюдение за проведением занятий обучающимися групп высшего спортивного мастерства позволяет тренеру-преподавателю выделить из них тех, кто обладает склонностью к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогический или физкультурный ВУЗ.

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение) (приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999, п. 42, приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н).

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена.

В годичном учебно-тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды медицинского контроля:

1. текущие обследования (ТО), проводимые в соответствии с планом подготовки;
2. углубленные медицинские обследования (УМО);
3. этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 1 раз в год через 6 месяцев после УМО.

Во время медицинского контроля производится оценка по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

В процессе многолетней спортивной подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Основными задачами медицинского обследования на этапах начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Текущее обследование проводится по заранее намеченному плану либо после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера-преподавателя. Его цель - выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки (одно учебно-тренировочное занятие, недельный цикл и т.д.). Методы исследования зависят от возможности медицинских работников и наличия аппаратуры. Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, проверку адаптации к дополнительной нагрузке.

Результаты текущего контроля осуществляются простыми методами для охвата наибольшего количества занимающихся. В этом случае врач: 1) проводит на занятиях наблюдения за внешним видом учащихся, который дает представление о степени утомления; 2) проводит хронометраж занятий; 3) изучает физиологическую кривую тренировки; 4) при необходимости проводит индивидуальные наблюдения за отдельными спортсменами, используя при этом легкодоступные методы исследования.

Врач и тренер-преподаватель анализируют тренировочные нагрузки и находят оптимальную их дозировку в соответствии с состоянием организма спортсмена.

Контроль за состоянием здоровья и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена, в связи с этим необходимо ознакомить занимающихся с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 1 раз в год. К занятиям допускаются спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе.

Заключение по результатам углубленного обследования содержит оценку состояния здоровья и физического развития; биологический возраст и соответствие паспортному; уровень функционального состояния и рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму.

Этапное комплексное обследование проводится 1 раз в год через 6 месяцев после УМО в сроки основных периодов годового учебно-тренировочного цикла. При этом ставятся задачи - оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

УМО спортсменов этапа начальной подготовки и спортсменов учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки, имеющих спортивный разряд ниже 1 спортивного разряда, осуществляется 1 раз в год.

Спортсмены, проходящие обучение на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки и имеющие 1 спортивный разряд и выше, проходят УМО 1 раз в год, а также ЭКО 1 раз в год через 6 месяцев после УМО.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства, имеющие спортивный разряд КМС и выше, проходят УМО 2 раза в год.

Результаты медицинских обследований спортсменов заносятся в протоколы, и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки; указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки; дается оценка уровня функциональных возможностей; вносится коррекция в планы тренировок.

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного футбола. Освоению и быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровья спортсменов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма.

Система восстановления включает организационные формы ее реализации, подбор адекватных средств восстановления и контроль за их эффективностью.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Восстановительные мероприятия разделяются на 4 группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как стимуляция восстановления и повышение спортивных результатов возможно только при рациональном построении тренировки, соответствии между величиной нагрузки и функциональным состоянием спортсменов. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах учебно-тренировочного цикла. В процессе тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для спортсменов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы.

Психологические средства способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Если такие психотерапевтические приемы регуляции психического состояния, как аутогенная и психорегулирующая тренировки, требуют участия квалифицированных психологов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы следует широко использовать тренерскому коллективу спортивных школ.

Система **гигиенических** средств состоит из следующих разделов:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;

- закаливание;
- гигиенические условия учебно-тренировочного процесса.

В комплексной реализации гигиенических факторов на всех этапах подготовки принимают участие тренеры-преподаватели, медицинские работники и сами спортсмены.

Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих спортсменов (родители, родственники, товарищи, члены учебного и спортивного коллектива). Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие

на психическое состояние спортсмена, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты. Тренеры-преподаватели должны хорошо знать и постоянно контролировать состояние социально-гигиенических факторов микросреды, а также принимать все меры для ее улучшения, используя различные средства и методы педагогических и других воздействий.

Особенности учебной деятельности спортсменов необходимо учитывать при всех видах планирования учебно-тренировочного процесса. В периоды напряженной учебной деятельности уровень тренировочных и соревновательных нагрузок несколько снижается.

Вопросы личной гигиены связаны с рациональным распорядком дня, мероприятиями по уходу за телом, и др.

Рациональный распорядок дня позволяет:

- создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности;
- повышать спортивную работоспособность;
- воспитывать организованность и сознательную дисциплину.

В связи с различными условиями жизни и учебы, бытовыми и индивидуальными особенностями не может быть единого для всех распорядка дня. Однако необходимо:

- выполнять различные виды деятельности в определенное время;
- правильно чередовать учебу, учебно-тренировочные занятия и отдых;
- выбирать оптимальное время для тренировок;
- регулярно питаться;
- соблюдать режим сна.

Время для проведения учебно-тренировочных занятий должно выбираться с учетом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других факторов. Наиболее оптимальным временем для тренировок является время от 10 до 13 часов и от 16 до 20 часов.

Питание спортсменов необходимо строить с учетом этапов подготовки, динамики тренировочных и соревновательных нагрузок, климатогеографических и индивидуальных особенностей. Пища должна отвечать определенным гигиеническим требованиям и соответствовать энергетическим затратам спортсмена; полноценной, включающей в себя все необходимые пищевые вещества, сбалансированные в наиболее благоприятных соотношениях; разнообразной, хорошо усвояемой и доброкачественной. Распорядок приема пищи следует

согласовывать

с общим режимом. Время приема пищи должно быть постоянным. Наиболее целесообразно четырехразовое питание. Принимать пищу следует за 2 — 2,5 часа до тренировки и спустя 40 — 60 минут после ее окончания.

Примерное распределение калорийности суточного рациона (в %) при различном времени проведения тренировки представлено ниже:

Приём пищи	Тренировка	
	в первой половине дня	во второй половине дня
Завтрак	30-35	35-40
Обед	35-40	30-35
Полдник	5-10	5
Ужин	25-30	25-30

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Из средств физио- и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауну, локальные физиотерапевтические средства воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.). Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желателно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, ванны и т. д.) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раза в неделю.

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

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Витаминизация	Весна, осень	Врач
2	Бассейн, сауна	Учебно-тренировочные мероприятия	Тренер-преподаватель команды

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

3. Система контроля

3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях (приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999).

1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
повысить уровень физической подготовленности;
овладеть основами техники вида спорта «бадминтон-спорт лиц с поражением ОДА»;
получить общие знания об антидопинговых правилах;
соблюдать антидопинговые правила;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации);

укрепление здоровья.

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

укрепление здоровья.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три года;

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

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

сохранение здоровья.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три года;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастера спорта».

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже

уровня всероссийских спортивных соревнований, Первенства России, Чемпионата России.

3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Для оценки результатов освоения Программы проводится аттестация в конце учебного года в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, календарем спортивно-массовых мероприятий.

Целями и задачами аттестации обучающихся является:

- выполнение учебного плана;
- определение полноты выполнения Программы;
- выполнение требований реализации Программы.

Итоговая годовая аттестация проводится без прекращения процесса обучения для всех обучающихся Спортивной школы в соответствии с Уставом и локальными актами.

Контроль общей и специальной физической, технической и тактической подготовки осуществляется в форме контрольных и контрольно-переводных нормативов. Контроль, как правило, проводится в конце соревновательного и начале переходного периодов к следующему спортивному сезону в ноябре-декабре текущего года.

Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и характеризует уровень подготовленности спортсменов.

Аттестация проводится в виде контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке обучающихся в соответствии с контрольно-переводными нормативами, далее – КПН (приложения № 7- 10 к ФССП) и с учётом:

- участия в соревнованиях по календарю спортивно-массовых мероприятий Спортивной школы, Фрунзенского района, Санкт-Петербурга, Комитета по образованию, Комитета по физической культуре и спорту, Минспорта Российской Федерации и других ведомств;

- личностных достижений обучающихся в соревнованиях различного уровня;
- выполнения классификационных норм и присвоения спортивных разрядов;
- членства в сборных командах города, СЗФО, Российской Федерации.

Отметка результатов выполнения переводных требований оформляется итоговым протоколом и заносится в журнал учета групповых занятий Спортивной школы. Обучающиеся переводятся на следующий год и этап обучения решением Тренерского Совета. На основании решения Тренерского Совета издаётся приказ о переводе обучающихся на следующий этап обучения.

Сведения о переводе обучающихся заносятся в журнал учета групповых занятий.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «легкая атлетика».

Приложение № 7
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «спорт лиц
с поражением ОДА», утвержденному
приказом Минспорта России
от 28 ноября 2022 г. N 1084

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

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

Приложение № 8
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «спорт лиц
с поражением ОДА», утвержденному
приказом Минспорта России
от 28 ноября 2022 г. N 1084

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

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

Уровень спортивной квалификации		
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»

Сокращения, используемые в настоящей таблице:
«И.П.» – исходное положение.

Приложение № 9
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «спорт лиц
с поражением ОДА», утвержденному
приказом Минспорта России
от 28 ноября 2022 г. N 1084

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины бадминтон (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 60 м	с	не более 13,0	
2.	Прокат «змейкой» на колясках между 10 вешками	количество раз	не менее 1	
3.	Бег на колясках 800 м	мин	не более 4.0	
4.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках	количество раз	не менее 7	
5.	Высоко-далекий удар, укороченный удар, удар откидкой, удар подставка, смещ, прием смеша, плоский удар с учетом техники выполнения	количество раз	не менее 1	
6.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг двумя руками из-за головы	м	не менее 4,5	
7.	И.П. – сидя. Метание волана	м	не менее 7	
Для спортивной дисциплины бадминтон (II, III функциональные группы)				
1.	Бег на 60 м	с	не более 12,0	
2.	Бег на 1000 м	мин,с	не более 8.0	

3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 8
4.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (в координации)	м	не менее 1,6
5.	И.П. – стоя или сидя. Метание волана	м	не менее 7
6.	Высоко-далекий удар, укороченный удар, удар откидкой, удар подставка, смещ, прием смеша, плоский удар с учетом техники выполнения	количество раз	не менее 1
7.	И.П. – стоя. Наклон вперед с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее 7
8.	Челночный бег 3х10 м	с	не более 14,0
Уровень спортивной квалификации			
1.	Для спортивных дисциплин академическая гребля, баскетбол на колясках, бадминтон, бочча, волейбол сидя, горнолыжный спорт, гребля на байдарках и каноэ, дартс, конный спорт, парусный спорт, регби на колясках, сноуборд, спортивное ориентирование, стендовая стрельба, танцы на колясках, теннис на колясках, триатлон, хоккей-следж, футбол ампутантов, шахматы, шашки	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»	
2.	Для спортивных дисциплин биатлон, велоспорт-шоссе, велоспорт-трек, легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки, лыжные гонки, настольный теннис, пауэрлифтинг, плавание, пулевая стрельба, фехтование	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	

Сокращения, используемые в таблице:
«И.П.» – исходное положение;

Приложение № 10
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «спорт лиц
с поражением ОДА», утвержденному
приказом Минспорта России
от 28 ноября 2022 г. N 1084

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины бадминтон (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 60 м	с	не более 13,0	
2.	Прокат «змейкой» на колясках между 10 вешками (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
3.	Бег на колясках 1000 м	мин	не более 4.0	
4.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках	количество раз	не менее 10	
5.	Мельница с укороченным ударом, мельница со смешем, мельница с высоко-далеким ударом с учетом техники выполнения	количество раз	не менее 1	
6.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг двумя руками из-за головы	м	не менее 5	
7.	И.П. – сидя. Метание волана	м	не менее 8	
Для спортивной дисциплины бадминтон (II, III функциональные группы)				
1.	Бег на 60 м	с	не более 10,0	
2.	Бег на 1000 м	мин	не более 7.0	
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10	
4.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (в координации)	м	не менее 1,7	
5.	И.П. – стоя или сидя. Метание волана	м	не менее 8	
6.	Мельница с укороченным ударом, мельница со смешем, мельница с высоко-далеким ударом с учетом техники выполнения	количество раз	не менее 1	
7.	И.П. – стоя. Наклон вперед с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее 8	
8.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 14,0	

Уровень спортивной квалификации		
1.	Для спортивных дисциплин академическая гребля, баскетбол на колясках, бадминтон, бочча, волейбол сидя, горнолыжный спорт, гребля на байдарках и каноэ, дартс, конный спорт, парусный спорт, регби на колясках, сноуборд, спортивное ориентирование, стендовая стрельба, танцы на колясках, теннис на колясках, триатлон, хоккей-следж, футбол ампутантов, шахматы, шашки	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
2.	Для спортивных дисциплин биатлон, велоспорт-шоссе, велоспорт-трек, легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки, лыжные гонки, настольный теннис, пауэрлифтинг, плавание, пулевая стрельба, фехтование	Спортивное звание «мастер спорта России»

Сокращения, используемые в таблице:

«И.П.» – исходное положение;

4. Рабочая программа по виду спорта «бадминтон спорт лиц с поражением ОДА»

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

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта бадминтон;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта бадминтон.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта бадминтон;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в СШОР - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Санкт-Петербурга и России.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;

- от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;

- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин. Развитие системы организации спортивного движения по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Биографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики по спортивным дисциплинам по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «спорт лиц с поражением опорно - двигательного аппарата»	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского и паралимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского и паралимпийского движения. История Паралимпийских игр. Термин «Паралимпийские игры». Международная неправительственная организация, управляющая паралимпийским движением – Международный

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				паралимпийский комитет
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития <u>двигательных навыков.</u>
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование и спортивный инвентарь в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивным дисциплинам, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при

				участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское и Паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма и паралимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА».
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной

				тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной

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

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

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «бадминтон спорт лиц с поражением ОДА»

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», содержащим в своем наименовании слова и словосочетания: «академическая гребля»

(далее – академическая гребля), «бадминтон» (далее – бадминтон), «баскетбол на колясках» (далее – баскетбол на колясках), «биатлон» (далее – биатлон), «бочча» (далее – бочча), «велоспорт - трек» (далее – велоспорт-трек), «велоспорт - шоссе» (далее – велоспорт-шоссе), «волейбол сидя» (далее – волейбол сидя), «горнолыжный спорт» (далее – горнолыжный спорт), «гребля на байдарках и каноэ» (далее – гребля на байдарках и каноэ), «дартс» (далее – дартс), «конный спорт» (далее – конный спорт), «легкая атлетика - бег» с указанием дистанции 60 м, 100 м, 200 м, 400 м (далее – легкая атлетика – бег на короткие дистанции), «легкая атлетика - бег» с указанием дистанции 800 м, 1500 м, 5 000 м, 10 000 м, 42,195 км (далее – легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции), «легкая атлетика – метание копья,

булавы, диска и легкая атлетика – толкание ядра» (далее – легкая атлетика – метания), «легкая атлетика – прыжки в длину, прыжки в высоту, тройной прыжок» (далее – легкая атлетика – прыжки), «лыжные гонки» (далее – лыжные гонки), «настольный теннис» (далее – настольный теннис), «парусный спорт» (далее – парусный спорт), «пауэрлифтинг» (далее – пауэрлифтинг), «плавание» (далее – плавание), «пулевая стрельба» (далее – пулевая стрельба), «регби на колясках» (далее – регби на колясках), «сноуборд» (далее – сноуборд), «спортивное ориентирование» (далее – спортивное ориентирование), «стендовая стрельба» (далее – стендовая стрельба), «стрельба из лука» (далее – стрельба из лука), «танцы на колясках» (далее – танцы на колясках), «теннис на колясках» (далее – теннис на колясках), «триатлон» (далее – триатлон), «фехтование» (далее – фехтование), «футбол ампутантов» (далее – футбол ампутантов), «хоккей – следж» (далее – хоккей-следж), «шахматы» (далее – шахматы), «шашки» (далее – шашки), основаны на особенностях вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки, спортивных дисциплин, функциональных групп, которым относятся обучающиеся в зависимости от степени их функциональных возможностей (далее – функциональная группа), и имеющих поражения ОДА.

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

Распределение лиц, проходящих спортивную подготовку, на функциональные группы для занятий спортивной дисциплиной вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, самостоятельно.

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

4. Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

В случае недостаточного для формирования группы спортивной подготовки количества обучающихся на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), и (или) тренерского состава, допускается объединение лиц разных функциональных групп с учетом специфики спортивных дисциплин, возрастных, гендерных и функциональных особенностей.

В спортивной дисциплине академическая гребля «III функциональная группа» может состоять из обучающихся с физическими поражениями ОДА и обучающихся

без физических поражений ОДА, но обучающихся без физических поражений не должно быть более 20% от общего количества обучающихся в группе.

В спортивной дисциплине танцы на колясках группа может состоять из обучающихся с физическими поражениями ОДА и обучающихся без физических поражений ОДА, но обучающихся без физических поражений не должно быть более 50% от общего количества обучающихся в группе.

5. С учетом особенностей спортивных дисциплин вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» определяется следующая специфика спортивной подготовки:

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

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

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

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

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

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие игрового зала для спортивных дисциплин: бадминтон

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Тренировочные занятия проводятся на арендуемых спортивных объектах по адресам:

ООО «Фабрика Футбола» по адресу: 192236, г. Санкт-Петербург, ул. Софийская, дом 14, корпус 1, лит. А, часть помещения 8-Н (часть помещения 1, помещения 6-29, 32, 51), кадастровый номер 78:13:0740402:1020 для использования в целях организации и проведения тренировочных занятий и под иные цели, в том числе для проведения спортивных мероприятий, включенных в календарный план официальных физкультурных мероприятий Санкт-Петербурга.

На базе ООО «Фабрика Футбола» планируется организация оказания услуг дополнительного образования по программе:

- Спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон спорт лиц с поражением ОДА»;

Арендуемое помещение находится в здании, которое размещено на территории жилого микрорайона. Помещения размещены на 2 этаже.

Здание, в котором располагается арендуемое помещение, имеют собственную территорию, оборудованную наружным электрическим освещением, по периметру огражденную зелеными насаждениями. Покрытие проездов, подходов и дорожек: асфальтовое покрытие.

Планировка здания обеспечивает соблюдение гигиенических нормативов и доступность услуг, оказываемых инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья, маломобильных групп населения (МГН): доступность на участок, доступность входов в здание. Спортивные и вспомогательные помещения, предназначенные для МГН, предусмотрены проектом на 1 этаже. Предусмотрены универсальные санузлы на 1, 2 этажах, в которые обеспечен допуск обучающихся и посетителей категории маломобильных групп населения, цветовая маркировка имеется. Для подъема на 2 этаж предусмотрен лифт, что отвечает требованиям п. 2.3.1, раздел III, СП 2.4.3648-20.

Для реализации образовательных программ дополнительного образования планируется использовать помещения: зал с 6 полями по 800 кв.м. каждый, 4 тренерских, 14 раздевалок, оборудованных туалетами и душевыми, медицинский кабинет, 4 комнаты тренеров (инструкторов), помещение для хранения спортивного инвентаря и оборудования, санузлы для посетителей, что отвечает требованиям раздел VI п. 6.1.9 СП 2.1.3678-20, п. 3.6.3 СП 2.4.3648-20.

Входы в здание оборудованы тамбурами и воздушно-тепловыми навесами, что отвечает требованиям п. 2.4.1, раздел II СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее СП 2.4.3648-20).

Для персонала и посетителей выделены отдельные туалетные, что отвечает требованиям п. 2.4.11, раздел II, п.3.6.1. раздел III СП 2.4.3648-20. В санитарных узлах предусмотрены педальные ведра, держатели для туалетной бумаги. Унитазы оборудованы сидениями, изготовленными из материалов, допускающих их обработку моющими и дезинфекционными средствами. Санитарно-техническое оборудование исправно, без сколов, трещин и других дефектов, количество достаточное для осуществления гигиенических процедур.

Спортивные маты, инвентарь и оборудование покрыты материалами, обеспечивающими их влажную обработку моющими и дезинфекционными средствами, что отвечает требованиям п. 3.6.3, раздел III СП 2.4.3648-20; п. 6.1.20, раздел VI СП 2.1.3678-20.

Раздевалки оборудованы скамьями и шкафчиками для одежды. Количество шкафчиков превышает количество детей, которые могут одновременно заниматься на спортивном объекте. При раздевалках предусмотрены туалетные, умывальники для мытья рук и душевые. В санитарных узлах предусмотрены педальные ведра,

держатели для туалетной бумаги. Унитазы оборудованы сидениями, изготовленными из материалов, допускающих их обработку моющими и дезинфекционными средствами. Санитарно-техническое оборудование исправно, без сколов, трещин и других дефектов, количество достаточное для осуществления гигиенических процедур.

Здание организации оборудовано системами горячего и холодного водоснабжения, канализации и централизованного отопления. Сливные трапы оборудованы в душевых, туалетах, что отвечает требованиям п. 2.6.1, раздел II, СП 2.4.3648-20. п. 6.1.15 раздел VI СП 2.1.3678-20

Приложение № 11
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «спорт лиц
с поражением ОДА», утвержденному
приказом Минспорта России
от 28 ноября 2022 г. N 1084

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

Таблица № 1

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

Таблица № 2

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

Приложение № 12
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «спорт лиц
с поражением ОДА», утвержденному
приказом Минспорта России
от 28 ноября 2022 г. N 1084

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины бадминтон (I, II, III функциональные группы)											

1.	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кроссовки игровые для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
	Сумка-чехол для ракеток	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Сумка-чехол для транспортировки колес	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
	Сумка-чехол для транспортировки коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
	Фиксаторы для голеностопа	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
	Фиксаторы коленных суставов	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
	Фиксаторы локтевых суставов	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации», но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

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

6.3. Сетевая форма реализации Программы

С целью обеспечения освоения обучающимися Программы применяется сетевая форма взаимодействия с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также с использованием ресурсов иных организаций.

В реализации Программы с использованием сетевой формы взаимодействия наряду с СШОР также могут участвовать физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления образовательной деятельности по Программе.

Использование сетевой формы взаимодействия осуществляется на основании договора, который заключается между СШОР и ресурсной организацией, в котором указываются объем ресурсов, используемых СШОР, и распределение обязанностей между сторонами, срок действия этого договора.

6.4. Иные требования и условия реализации Программы

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности

7. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение деятельности Организации – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Список литературных источников

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
4. Приказ Министерства спорта РФ от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».
5. Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
6. Алабин В.Г., Кривоносов М.П. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. М.: ФиС. 1982.
7. Единая всероссийская спортивная классификация
8. Бектурганова Н.И., Эрмешов Н.Д. Влияние личностных качеств тренера и спортсменов на эффективность межличностных отношений // Вестник физической культуры и спорта. - 2016. - № 3.
9. Психопедагогика спорта. - Горбунов Г.Д, М.: Физкультура и спорт, 1986.
10. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012. - 40 с.

Перечень ресурсов сети Интернет

1. Международный паралимпийский комитет: www.ipc-athletics.org
2. Международная ассоциация спорта и рекреации лиц с церебральным параличом: ww.cpisra.org
3. Международная ассоциация спорта лиц с нарушением интеллекта: www.inas.org
4. Международная ассоциация спорта слепых: www.ibsa.es
5. Международная спортивная федерация колясочников и ампутантов: www.iwasf.com
6. Международный паралимпийский комитет: www.paralympic.org
7. Министерство спорта Российской Федерации - minstm.gov.ru
8. Паралимпийский комитет России: www.paralymp.ru
9. Национальный государственный университет физической культуры им. П.Ф. Лесгафта - lesgaft.spb.ru

10. Федерация легкой атлетики Санкт-Петербурга - spbfla.ru

11. Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга - kfis.spb.ru

12. РУСАДА: www.rusada.ru