



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Ханты-Мансийский автономный округ - Югра
(Тюменская область)

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО
АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ
«ЦЕНТР АДАПТИВНОГО СПОРТА»**

ПРИКАЗ

«19» апреля 2023 года

№ 19/03-П- 400

Об утверждении дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта: спорт лиц с поражением ОДА «Настольный теннис»

На основании Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 № 1341 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»; Приказа Минспорта России от 30.11.2022 № 1084 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», служебной записки № 19/03-СЛ-464 от 11.04.2023

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта: спорт лиц с поражением ОДА «Настольный теннис» с началом реализации с «01» сентября 2023 года.

2. Директору обособленного подразделения «Региональный центр адаптивного спорта» г. Сургут (А.А. Воробьев) ознакомить тренеров по виду адаптивного спорта с вышеуказанной программой под роспись.

3. Заместителю директора по физкультурно-массовой и спортивной работы Сивковой В.С. с момента регистрации учреждения в качестве учреждения дополнительного образования и с даты формирования органов управления (педагогический совет, общее собрание работников) предоставить на рассмотрение, согласование, утверждение программы дополнительного образования.

4. Начальнику отдела инноваций и информационного обеспечения (Колегова О.В.) разместить на сайте учреждения дополнительную

образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта: спорт лиц с поражением ОДА «Настольный теннис» до 01.06.2023 года.

5. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

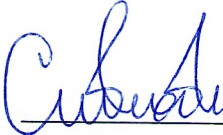
Директор

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'М.П. Вторушин', is positioned between the title 'Директор' and the printed name.

М.П. Вторушин

Приказ № 19/03-П- _____ от _____

Подготовил:
Заместитель директора по физкультурно-
Массовой и спортивной работы
БУ «Центр адаптивного спорта Югры»

 В.С. Сивкова

С приказом № 19/03-П- 400 от 19.04.2023г. ознакомлены:

Воробьев А.А. _____

**Департамент физической культуры и спорта
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры**

**Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа –
Югры «Центр адаптивного спорта»**

Утверждено
приказом директора
№ _____ от _____ 2023г
_____ М.П. Вторушин



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА:
«СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА»
(ДИСЦИПЛИНА – НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС)**

Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта: «спорт лиц с поражением ОДА», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 № 1341;

в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта: «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28.11.2022 г. № 1084

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	Не ограничивается
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Не ограничивается
Этап спортивной специализации	Не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается

Ханты-Мансийск, 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ		
Пояснительная записка		4
1.	Общие положения	5
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
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	7
2.2.	Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата»	8
2.3.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	12
2.4.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	13
2.4.1.	Учебно-тренировочные занятия	14
2.4.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	19
2.4.3.	Спортивные соревнования	21
2.5.	Годовой учебно-тренировочный план	23
2.6.	Календарный план воспитательной работы	41
2.7.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	47
2.7.1.	Проблема допинга в спорте	52
2.7.2.	Запрещенные вещества и методы	53
2.7.3.	Права и обязанности спортсмена при проведении допинг-контроля	54
2.8.	Планы инструкторской и судейской практики	57
2.9.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	60
3.	Система контроля	65
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	65
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (комплекс контрольных упражнений (тесты))	67
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	69

4.	Рабочая программа по виду спорта (дисциплине)	74
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	74
4.2.	Учебно-тематический план	92
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки	97
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	98
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	98
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	104
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	105
ПРИЛОЖЕНИЕ		
Приложение 1. Классификация спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата в настольном теннисе.		108
Приложение 2. Тестовые задания для оценки теоретического раздела		119
Приложение 3. Пример программы мероприятия «Веселые старты»		129
Приложение 4. Программа мероприятия на тему «Запрещенный список и ТИ»		132
Приложение 5. Программа для родителей (1 уровень)		134
Приложение 6. Программа для родителей (2 уровень)		135

Пояснительная записка

Спорт для людей с инвалидностью – это стимул борьбы, самоутверждения личности, способ социальной реабилитации. Среди наиболее доступных спортивных игр с точки зрения социальной адаптации для людей с ограниченными возможностями самым эффективным является настольный теннис. Настольный теннис связан с инициативным моментом решения двигательных задач и протекает на эмоциональном фоне, стимулирующем двигательную активность и препятствующем возникновению утомления.

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта, с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная игра постепенно превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый техническими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующей высокой общефизической, специальной физической и психической подготовки.

Важной предпосылкой такого прогресса является постепенное совершенствование спортивного инвентаря. Несмотря на простоту и доступность для широких масс населения, настольный теннис – достаточно технически и физически сложный вид спорта. Вместе с тем занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья.

Большая популярность настольного тенниса объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним позитивным воздействием на двигательные, психические и волевые качества спортсмена. Основное достоинство настольного тенниса (спорт лиц с поражением ОДА) – это разнообразие движений, способствующих развитию координации. Кроме того, игровая деятельность способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма.

Возможность индивидуального, дифференцированного подхода к обучающимся спортсменам-инвалидам настольным теннисом не только сделала его популярным, но и позволила включить в Паралимпийские игры инвалидов и чемпионаты мира среди ветеранов.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке настольный теннис с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. № 1084 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (далее – ФССП).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» (дисциплина – настольный теннис) (далее – Программа) направлена на соблюдение спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

– Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

– Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон Российской Федерации от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

– приказ Минспорта России от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями);

– приказ Минспорта России от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– пункт 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543),

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»,

– Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Минспорта России от 28 ноября 2022 г. № 1084 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА»;

– Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р;

– Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. N 3894-р.

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

Задачи Программы:

– формирование и развитие спортивных способностей обучающихся, имеющих ограниченные возможности здоровья и детей-инвалидов,

– удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и социальном совершенствовании;

– формирование спортивной культуры у спортсменов, имеющих ограниченные возможности здоровья, освоение ими ценностей физической культуры и спорта, в том числе адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;

– формирование навыков адаптации к жизни в обществе;

– выявление и поддержка обучающихся с ОВЗ и детей-инвалидов, проявивших выдающиеся способности в настольном теннисе;

– формирование у спортсменов принципов здорового образа жизни, нулевой терпимости к допингу;

– получение спортсменами теоретических знаний о правилах вида спорта;

– подготовка спортсменов высокой квалификации, обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Ханты-Мансийского автономного округа – Югры и Российской Федерации.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических, теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Программа, являясь нормативно-правовым документом, содержит функции по организации и обеспечению целостности процесса спортивной

подготовки, определяет основные стратегические направления развития, объём и содержание учебно-тренировочной деятельности, возможный контингент обучающихся, состояние материально-технической базы, ориентирована на потребности и интересы личности.

Данная Программа рассчитана для обучающихся, начиная с возраста 7 лет. Она учитывает специфику спортивной подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья и обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья спортсменов, повышения функциональных возможностей, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки спортсменов, овладение техникой и тактикой в избранной дисциплине, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию воспитанников.

В Программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) (УТЭ), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ), групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Направленность: спортивная подготовка.

Форма освоения: очная.

БУ ХМАО – Югры «Центр адаптивного спорта» (далее – учреждение) организует работу со спортсменами по адаптивному спорту в течение всего календарного года.

Программа рассчитана на 4 года и предназначена для тренеров-преподавателей, специалистов и является основным документом для организации и реализации основной деятельности учреждения.

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 по настольному теннису лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (далее – ОДА) представлены в таблице 1.

Таблица 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, 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 групп (человек)*
Для спортивной дисциплины настольный теннис				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	9	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	III	1
			II	
			I	

* Учреждение определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

2.2. Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата»

Настольный теннис входит в программу Паралимпийских игр. Для учета нозологических особенностей спортсменов с поражением ОДА разработана и внедрена классификация, включающая 10 классов (спортсмены, выступающие в положении сидя на коляске – классы ТТ1–ТТ5, спортсмены, выступающие стоя – классы ТТ6–ТТ10), с помощью которой учитываются поражения, связанные с церебральным параличом, ампутацией конечностей, дисмелией, разницей длины ног, травмой спинного мозга, низкорослостью, атетозом, атаксией, с прочими поражениями опорно-двигательного аппарата (Приложение 1).

Наполняемость групп и объем учебно-тренировочной нагрузки зависит от этапа спортивной подготовки, продолжительности занятий спортом, а также от степени функциональных возможностей, которые имеет каждый спортсмен с поражением ОДА.

Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата»

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс, присваиваемый по результатам спортивно-функциональной классификацией
Группа I	Функциональные возможности ограничены значительно, лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных	<p>1. Гипертонус мышц («b735»): тяжелые формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парапарез, гемипарез и другие).</p> <p>2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствующей спортивной дисциплине вида спорта «спорта лиц с поражением ОДА» (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне шейного и грудного отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних и нижних конечностей и (или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, не может передвигаться без коляски.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»- «b7102»): значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей, например, выраженный артрогрипоз с поражением верхних и нижних конечностей или сопоставимые выраженные ограничения пассивного диапазона движений в крупных суставах конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).</p>	«1», «2», «3», «4»

	соревнованиях	5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации всех четырех конечностей: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых суставов и обеих нижних конечностей на уровне выше коленных суставов, ампутации трех конечностей на аналогичных уровнях, ампутации обеих нижних конечностей на уровне верхней трети бедер и выше (спортсмен не может пользоваться протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.	
Группа II	Функциональные возможности ограничены умеренно, лица, проходящие спортивную подготовку, могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	1. Гипертонус мышц («b735»): умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический парепарез, гемипарез, монопарез); 2. Атаксия («b760») или атетоз («b765»): умеренные очевидные координационные нарушения (например, умеренная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие). 3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне поясничного и крестцового отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) и выполнять другие необходимые действия в соответствующей дисциплине вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». 4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры), например, артрогрипоз с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов). 5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным лицам, проходящим спортивную подготовку, может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях); ампутация	«5», «6», «7», «8»

		одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутации обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей.	
Группа III	Функциональные возможности ограничены незначительно	<p>1. Гипертонус мышц («b735»): легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический парапарез, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности). 2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие). 3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне любого отдела позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях. 4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени, например, артрогрипоз легкой степени с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний. 5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности. 6. Разница длины нижних конечностей («s75000», «s75010», «s75020»): минимум 7 см. 7. Низкий рост («s730.343», «s750.343», «S760.349»): снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие. Минимальная степень всех поражений соответствует требованиям критериев минимального поражения в классификационных правилах международных спортивных федераций.</p>	«9», «10»

2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс в учреждении осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным на 52 недели и рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Начало учебно-тренировочных занятий с 1 сентября.

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

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

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.

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

Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки представлены в таблице 3 в соответствии с ФССП.

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 настольный теннис							
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	10-12	12-14	16-18	16-18	18-20
Общее количество часов в год	234-312	312-468	520-624	624-728	832-936	832-936	936-1040

Недельный режим учебно-тренировочной работы устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), задач подготовки.

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

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

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

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

– сдача контрольно-переводных нормативов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия составляет не более:

– 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.

2.4.1 Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия – основная форма обучения физическим упражнениям. Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений на применении разнообразных средств адаптивной физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовке спортсменов. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

В содержание учебно-тренировочного занятия входит не только выполнение физических упражнений. Это сложная и многообразная деятельность спортсмена и тренера, которая проявляется в овладении новыми навыками и умениями, непосредственном выполнении упражнения, обсуждении, анализе и осмысливании выполняемых действий, контроле за состоянием своего здоровья, приобретении теоретических знаний и практического опыта.

Все перечисленные стороны содержания учебно-тренировочного занятия тесно взаимосвязаны между собой и дополняют друг друга.

От правильности подбора средств и методов (содержания) в большей степени зависят воспитательно-образовательные результаты занятия.

Учебно-тренировочное занятие принято подразделять на три взаимосвязанные части: подготовительную (разминку), основную и

заключительную. Такое подразделение определяет логическую последовательность выполнения физических и других действий спортсмена. Каждая часть учебно-тренировочного занятия решает свои определённые задачи.

Подготовительная часть (разминка). В этой части происходит начальная организация занятия: тренер-преподаватель знакомит обучающихся с предстоящей работой, создает условия для её выполнения. Любая физическая тренировка должна начинаться с разминки. Это жесткое и необходимое условие методики проведения всех учебно-тренировочных занятий.

В ходе разминки осуществляется подготовка организма к выполнению напряженной работы по разучиванию и совершенствованию техники движений, развитию и поддержанию физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости. Служит для создания необходимых условий (предпосылок) для проведения основной учебно-тренировочной работы в каждом отдельном занятии.

Грамотно проведенная разминка дает еще один положительный результат: снижается риск травматизма во время выполнения основной физической нагрузки. Разминка сопровождается повышением температуры кожи и тела, а при этом уменьшается вязкость мышц, т.е. их внутреннее трение, повышается эластичность связок и сухожилий, что и является положительным фактором для предотвращения травм.

Различают общую и специальную разминку.

Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе. Общая разминка во всех видах спорта может быть схожей и состоять из ходьбы, медленного бега и комплекса общеразвивающих упражнений.

Задача специальной разминки – углубленная подготовка тех мышц, связок, суставов и функциональных систем, которые обеспечивают выполнение основной работы в процессе занятия.

В ходе разминки происходит и психическая подготовка обучающихся, их «настрой» на выполнение намеченной программы тренировки. Перед занятием необходимо продумать содержание разминки, ее соответствие целям, задачам и условиям тренировки. Если занятие проводится в спортивном зале, то разминку желательно начинать с различных видов ходьбы и бега, общеразвивающих упражнений в движении и на месте, а заканчивать специально-подготовительными упражнениями и растягиванием мышц. Если занятие проводится на улице в холодную погоду, то рекомендуется сначала выполнить пробежку 0,5-1,5 км, а затем комплекс общеразвивающих упражнений.

На подготовительную часть в занятии отводится 15–20 мин.

Средства вводной части – объяснение целей, задач и содержания занятия, различные строевые упражнения, ходьба, замедленный бег,

гимнастические упражнения, упражнения на растяжение мышц и подвижность в суставах, общеразвивающие упражнения с лёгкими отягощениями (гантелями, дисками от штанг, металлическими палками, набивными мячами). Используются также различные гимнастические снаряды (стенка, брусья).

В основной части решаются наиболее важные задачи занятия: овладение различными двигательными навыками и умениями, совершенствование в технике выполнения соревновательных упражнений, воспитание физических, морально-волевых и других качеств.

В тесной связи с решением специфических задач спортивной тренировки в основной части занятия, как и в других его частях, решаются и задачи нравственного и эстетического воспитания.

Для эффективного решения всех перечисленных задач в основной части могут применяться самые разнообразные физические упражнения, а также средства и методы воспитания тех или других качеств спортсмена.

По времени основная часть может длиться от 20 мин до 3 часов и более. Это зависит от квалификации спортсмена, целей и задач занятия.

Средства основной части – классические (соревновательные) и специально-вспомогательные упражнения из различных видов спорта.

Задачами **заключительной части** является снижение общего возбуждения нервной системы, снятие мышечного напряжения отдельных групп мышц, а также краткий обзор и подведение итогов занятия, задание на дом.

Наиболее характерные упражнения заключительной части – бег в умеренном темпе, ходьба, несложные гимнастические упражнения на расслабление мышц и осанку, висы на перекладине или шведской стенке, разгружающие позвоночник после занятий с отягощениями, растяжкой.

Очень важно при построении учебно-тренировочного занятия не только правильно подобрать упражнения, но и определить последовательность их выполнения в каждой его части и обеспечить оптимальные связи между ними.

Эффективность любого учебно-тренировочного занятия связана в первую очередь с правильной постановкой его задач. Первоначально с учетом задач занятия определяется и разрабатывается содержание основной части, а затем в соответствии с ним подбирается материал для подготовительной и заключительной частей. Обычно наиболее сложные задачи, связанные с овладением новым материалом, движениями большой координационной сложности, решают в самом начале основной части тренировки. При этом придерживаются такой последовательности: ознакомление, разучивание, совершенствование.

Управление учебно-тренировочным процессом возможно при наличии разработанных программ как отдельного учебно-тренировочного занятия, так и цикла занятий.

План-конспект учебно-тренировочного занятия – самый детализированный план, необходимый для построения и управления своим учебно-тренировочным процессом. Ниже приводим типичную схему оформления плана-конспекта учебно-тренировочного занятия.

Задачи

Дата

Место

Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка	Методические указания

Документальной формой учета данных о выполнении физической нагрузки и степени ее воздействия на организм является дневник тренировок. После каждого учебно-тренировочного занятия в дневник подробно записывается не только сама физическая нагрузка, но и свои ощущения и наблюдения, как она переносилась (хорошее самочувствие, легкость или вялость, боль в мышцах и т.п.).

Дневник тренировок

Дата	Содержание	Наблюдения и самочувствие
	<p>Медленный бег - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 5 мин. Специальная разминка - 5 мин. Силовые упражнения: подтягивание 12 раз + приседание 40 раз + пресс 40 раз. 3 серии, отдых 3 мин. Упражнения на растягивание - 5 мин.</p>	<p>Самочувствие до и после тренировки хорошее. Упражнения выполнялись легко. Пульс до тренировки - 66 уд/мин. Восстановился в течение часа.</p>

Таблица 4

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» (дисциплина – настольный теннис)

№ 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 настольный теннис (I, II, III функциональные группы)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	38-55	33-50	30-35	25-30
2.	Специальная физическая подготовка (%)	22-28	28-36	30-43	35-46
3.	Техническая подготовка (%)	30-38	21-33	18-28	18-28
4.	Тактическая подготовка (%)	1-2	3-4	4-6	4-9
5.	Психологическая подготовка (%)	0-2	1-4	2-6	2-9
6.	Теоретическая подготовка (%)	1-3	2-4	4-5	4-6
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-3	1-3	2-5	2-6
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6	0-8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	1-4	2-6	2-8

Термины, используемые в Программе

Общая физическая подготовка (ОФП) — упражнения, не связанные со спецификой настольного тенниса и применяемые для общего физического развития, укрепления органов и систем организма, повышение его функциональных возможностей.

Специальная физическая подготовка (СФП) — процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Техническая подготовка - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Тактическая подготовка — это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно строить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Теоретическая подготовка - процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Интегральная подготовка – это объединение двух и более видов подготовки.

Психологическая подготовка процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Под психологической подготовкой понимается совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

2.4.2. Учебно-тренировочные мероприятия.

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

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 мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	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 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем подготовленности. Период проведения учебно-тренировочных мероприятий учитываются в учебно-тренировочном графике.

Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, а также в календарный план официальных спортивных мероприятий Ханты-Мансийского автономного округа – Югры.

2.4.3. Спортивные соревнования.

Соревновательная деятельность для лиц с поражением ОДА, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в контрольных, отборочных и основных соревнованиях.

Система спортивных соревнований является важнейшей частью подготовки обучающихся, представляет собой ряд официальных и неофициальных спортивных соревнований, включённых в единую систему спортивной подготовки. Она предполагает постепенное увеличение

соревновательной нагрузки от этапа к этапу спортивной подготовки и для каждой возрастной группы.

Достижение высокого результата в спортивных соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определённом этапе подготовки обучающегося, выступает как цель, которая придаёт единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) спортивные соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в спортивных соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчёркивая ведущую роль системы спортивных соревнований в подготовке, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность обучающегося. Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающихся, уровень подготовленности, а также готовность обучающегося к главным стартам;

- основные соревнования, наиболее социально значимые, престижные, крупномасштабные соревнования, успешное выступление на которых является основной целью на определённом этапе многолетней подготовки обучающихся.

Требованиями к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, являются:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой Всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

- соответствие нозологической группы инвалидности обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Соревновательный период имеет главной целью достижение наивысшей спортивной формы и её реализацию. На это время приходится

ряд основных спортивных соревнований сезона, в которых обучающийся должен показать наивысшие спортивные результаты.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Таблица 6

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 настольный теннис (I, II, III функциональные группы)				
Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	-	1	2	2
Основные	1	2	3	4

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание учебно-тренировочного процесса в них.

В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл, полугодичный, а иногда более короткий цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3 - 4 месяца) и специально-подготовительный (3 - 4 месяца).

У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной классификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного увеличивается.

Основная задача подготовительного периода – создание предпосылок, на базе которых происходит становление, развитие и стабилизация

спортивной формы.

Первый этап подготовительного периода – этап общей подготовки – решает следующие задачи:

Физическая подготовка – развитие физических качеств, достижение необходимого нового уровня их развития; расширение запаса двигательных навыков; укрепления здоровья, повышение функциональных возможностей органов и систем организма спортсмена. Все эти задачи решаются главным образом средствами ОФП.

Техническая подготовка – расширение запаса приёмов, разучивание новых и совершенствование старых элементов техники.

Морально-волевая подготовка – воспитание волевых качеств.

Теоретическая подготовка – изучения общих теоретических основ «своего» вида спорта, правил соревнований и т.п.

Второй этап подготовительного периода – специально-подготовительный этап – решает следующие задачи:

Физическая подготовка – совершенствование физических качеств, наиболее необходимое в данном виде спорта, развитие мышц, несущих основную нагрузку в специализируемом упражнении.

Техническая подготовка – совершенствование основных элементов техники, в том числе и в соревновательных условиях.

Морально-волевая подготовка – воспитание волевых качеств в усложняющихся условиях, участие во всякого рода соревнованиях, в том числе со специально усложнёнными условиями.

Тактическая подготовка – выработка в общих чертах основных элементов тактики.

Соревновательный период.

Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

Основная задача соревновательного периода – реализовать высокий уровень физической, технической, морально-волевой, тактической и теоретической подготовки, достигнутый в подготовительном периоде, в высокий спортивный результат.

Мощные биологические раздражители, создаваемые благодаря широкому использованию соревновательного метода, эффективно воздействуют на организм спортсмена и позволяют ему добиваться максимально высоких результатов.

Соревнования воспитывают высокие моральные и волевые качества. Число соревнований зависит от специфики вида спорта и индивидуальных особенностей спортсмена, в первую очередь его способности быстро восстанавливаться после соревнований.

Спортсмены низших разрядов соревнуются несколько реже, причем в их подготовке значительную долю должны составлять соревнования по

отдельным упражнениям ОФП, состязания в различных дополнительных упражнениях и т.д.

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определённого уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счёт смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

Задачами переходного периода являются:

- Активный отдых – занятия общей физической подготовки, другими видами спорта.

- Профилактические мероприятия, ликвидация последствий травм и т.п.

- Повышение теоретических знаний

- Переходный период не должен приводить к значительному снижению тренированности.

- Большое значение в спортивной практике имеет соблюдение принципа рационального чередования нагрузок и отдыха (принципа волнообразности).

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

Различают следующие **типы мезоциклов**:

Втягивающие мезоциклы – основная задача: постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы.

Базовые мезоциклы – основная задача: проведение основной работы по повышению функциональных возможностей основных систем организма спортсмена, развитие физических качеств, становление технической, тактической и психологической подготовленности.

Контрольно-подготовительные мезоциклы – основная задача: синтезирование (применительно к специфике соревновательной деятельности) возможностей спортсмена, достигнутых в предыдущих мезоциклах, т.е. осуществляется интегральная подготовка.

Предсоревновательные мезоциклы – основная задача: устранение мелких недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах приобретает психологическая и тактическая подготовка.

Соревновательные мезоциклы – количество и структура соревновательных мезоциклов в тренировке спортсменов определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря. Квалификации и степени подготовленности.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие мезоциклы.

Восстановительно-подготовительные - основная задача: восстановление спортсмена после серии соревнований, не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы так же планируются после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того что бы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, перетренировку.

Режимы учебно-тренировочных нагрузок.

Нагрузки в учебно-тренировочном процессе играют ведущую роль. Именно правильное дозирование учебно-тренировочной нагрузки позволяет подвести спортсмена к пику спортивной формы. Нагрузка в учебно-тренировочном процессе должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации учебно-тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается; количество учебно-тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается. Спортивной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности учебно-тренировочного процесса, что должно обеспечивать достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

Нагрузка в спортивной тренировке – это мера воздействия физических упражнений на организм обучающихся, определяющая степень преодолеваемых трудностей.

Нагрузки делятся:

по своему характеру – на учебно-тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические;

по величине – на малые, средние, большие, предельные;

по направленности – на способствующие развитию двигательных

способностей (скоростных, силовых, координационных и т.д.) или их компонентов (общая, скоростная или силовая выносливость), совершенствующих координационную структуру движений, на компоненты психической подготовленности или тактического мастерства;

по координационной сложности – на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации способностей, и связанные с выполнением движений высокой координации;

по психической напряженности – на более или менее напряженные действия, в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсмена.

Нагрузки могут различаться по принадлежности к тому или иному структурному образованию учебно-тренировочного процесса. В частности, следует различать нагрузки: отдельных учебно-тренировочных и соревновательных упражнений или их комплексов; учебно-тренировочных занятий, дней, микро-, мезо-, макроциклов, периодов и этапов учебно-тренировочного года.

Выделяют так называемые внешнюю и внутреннюю стороны учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. *Внешняя сторона нагрузки* в наиболее общем виде может быть представлена показателями суммарного объема работы: общий объем нагрузки в часах, километрах, тоннах; число учебно-тренировочных занятий и дней; соревновательных стартов и т.д. Раскрыть эти общие характеристики внешней стороны нагрузки можно, выделяя ее частные характеристики. С этой целью определяют, например, процент интенсивной работы в общем ее объеме; соотношение работы, направленной на развитие отдельных качеств и способностей; соотношение средств общей и специальной подготовки и др. Для оценки внешней стороны нагрузки широко используют показатели ее интенсивности, к которым относятся: темп движений, скорость их выполнения, время преодоления учебно-тренировочных отрезков и дистанций, величина отягощений при развитии силовых качеств, плотность выполнения упражнений в занятиях и т. п.

Внутренняя сторона нагрузки характеризуется реакцией организма на предлагаемую нагрузку. Здесь наряду с показателями, несущими информацию о срочном эффекте нагрузки (он проявляется, изменяя состояния функциональных систем непосредственно во время занятий и сразу после них), могут использоваться данные о характере и продолжительности периода восстановления.

Характеристики нагрузок с внешней и внутренней стороны тесно взаимосвязаны: увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочной работы, ее усложнение и напряженность приводят к увеличению сдвигов в функциональном состоянии различных систем и органов, к развитию и углублению процессов утомления. Однако эта взаимосвязь проявляется в определенных пределах. Например, при одном и том же суммарном объеме

работы, при одной и той же интенсивности влияние нагрузки может быть принципиально различным, так как при одних и тех же внешних характеристиках внутренняя сторона нагрузки может изменяться под влиянием самых различных причин, и прежде всего в связи с изменением функционального состояния организма.

Соотношение внешних и внутренних параметров нагрузки изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния теннисиста, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательных и вегетативных функций. Например, одна и та же по объему и интенсивности работа вызывает различную реакцию у спортсменов разной подготовленности. У спортсменов высокого класса, при более выраженной реакции на предельную нагрузку, восстановительные процессы протекают интенсивнее.

Следует различать *специфические и неспецифические нагрузки*.

Специфичность нагрузки определяется ее соответствием главным показателям координационной структуре движений и особенностям функционирования основных систем организма, характеристикам соревновательной деятельности. Специфическая нагрузка является следствием применения соревновательных и специально-подготовительных упражнений. При определении степени специфичности упражнений нужно ориентироваться не только на внешнюю форму движений, но и на характер их координационной структуры, особенности функционирования мышц, вегетативные реакции организма на нагрузку.

Степень специфичности одних и тех же нагрузок различна у спортсменов разной квалификации, поэтому при определении критериев, по которым оценивается специфичность упражнений, нужно ориентироваться на основные факторы, обеспечивающие эффективную соревновательную деятельность соответствующего уровня спортсменов и конкретного спортсмена.

Оценивая соревновательные нагрузки, необходимо учитывать число соревнований и стартов в них. Современная соревновательная деятельность теннисистов высокого класса исключительно интенсивна. К таким параметрам соревновательных нагрузок теннисист может подойти через многие годы систематической, последовательной, и регулярной работы в области профессионального занятия настольным теннисом.

Большой объем соревновательной деятельности обусловлен не только необходимостью успешного выступления в состязаниях, но и возможностью использования соревнований как наиболее мощного средства стимуляции адаптационных реакций в интегральной подготовке, позволяющей объединить весь комплекс технико-тактических, физических и психических предпосылок, качеств и способностей в единую систему, направленную на достижение запланированного результата. Только в

процессе соревнований спортсмен может выйти на уровень предельных функциональных проявлений и выполнить такую работу, которая во время учебно-тренировочных занятий была непосильной. Поэтому участие в соревнованиях следует рассматривать как средство максимального повышения тренированности.

Для многолетней подготовки теннисистов с поражением опорно-двигательного аппарата характерно неуклонное увеличение времени, отводимого на становление техники, улучшения общей и специальной физической подготовленности, с целью всестороннего развития и достижения возможно высокого уровня развития двигательных качеств и функциональных возможностей.

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

Нагрузки в учебно-тренировочном процессе имеют несколько видов:

Прямолинейно-восходящая динамика нагрузок. В этом случае происходит постепенное повышение и объема, и интенсивности нагрузки одновременно, параллельно. Например, от занятия к занятию или с каждой неделей, месяцем тренировки. Как показывает практика, в первые годы тренировки возможны и целесообразны равномерные приросты объема до 30–45% в год, а интенсивности – до 15–20%.

Ступенчатая динамика нагрузок. Здесь рост нагрузок чередуется с относительной стабилизацией их на протяжении нескольких занятий. Это облегчает ход приспособительных процессов к тренировочной работе. В момент перехода от одной ступени к другой нагрузки возрастают более круто, чем при прямолинейной динамике. Такая форма динамики позволяет осваивать более значительные нагрузки.

Волнообразная – характеризуется постепенным повышением нагрузок с крутым нарастанием и последующим снижением их, затем эта «волна» воспроизводится вновь на более высоком уровне. Волнообразные колебания свойственны как динамике объема, так и динамике интенсивности нагрузки. Каждая «волна» общей динамики нагрузки при этом как бы раздваивается на «волну» динамики объема и на «волну» динамики интенсивности, не совпадающих друг с другом во времени. Вначале происходит увеличение объема нагрузок; интенсивность растет в это время менее значительными темпами, затем, после некоторой стабилизации, объем начинает уменьшаться, интенсивность же возрастает. Такая тенденция нагрузок встречается в различных фазах, этапах и периодах учебно-тренировочного процесса. Выделяют «волны» нескольких

категорий:

а) малые, характеризующие динамику нагрузок в микроциклах тренировки;

б) средние, выражающие тенденцию динамики нагрузок в мезоциклах тренировки;

в) большие, характеризующие тенденцию динамики нагрузок в микроциклах тренировки (типа полугодичных, годовых и многолетних).

«Пилообразная» – нагрузка резко возрастает до максимума, доступного на данном этапе тренировки, а затем так же резко снижается до определенного уровня. «Скачки» в динамике нагрузок предъявляют максимальные требования к функциональным и адаптационным возможностям организма. Они являются важным фактором, стимулирующим развитие тренированности. Но данную нагрузку нужно давать спортсменам с хорошим уровнем функциональной подготовленности. Иначе такая форма нагрузок отрицательно скажется на состоянии здоровья, на росте спортивных достижений. Пилообразная нагрузка имеет высокую эффективность при подготовке спортсмена к соревнованиям в короткие сроки.

Таблица 7

Годовой учебно-тренировочный план

№ 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	До года	Свыше года	
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5-6	6-9	10-12	12-14	16-18	16-18	18-20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2		3		4		4
		Наполняемость групп (человек) в зависимости от принадлежности спортсменов к функциональной группе						
		3-6		2-4		1-2		1
		1.	Общая физическая подготовка (%)	38-55		33-50		30-35
2.	Специальная физическая подготовка (%)	22-28		28-36		30-43		35-46
3.	Техническая подготовка (%)	30-38		21-33		18-28		18-28
4.	Тактическая подготовка (%)	1-2		3-4		4-6		4-9
5.	Психологическая подготовка (%)	0-2		1-4		2-6		2-9
6.	Теоретическая подготовка (%)	1-3		2-4		4-5		4-6
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-3		1-3		2-5		2-6

8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4		0-6		0-8	
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования контроль (%)	0-2	1-4		2-6		2-8	
Общее количество часов в год		234-312	312-468	520-624	624-728	832-936	832-936	936-1040

На основании годового учебно-тренировочного плана разрабатывается годовой учебно-тренировочный план на каждый этап подготовки.

Нормативы по ОФП и СФП	2					2							
Нормативы по СФП													
Контрольно-переводные нормативы	2												2
Итого часов	8					2	2					2	2
Мед. обследования	4					2						2	
Итого часов	2					2						2	
Всего часов	312	17	23	27	29	26	26	26	28	26	26	28	28

Таблица 9

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК (УТЭ первого и второго года обучения)

Структура годичного цикла	циклы	первый				второй				третий			
		периоды	соревновательный	подготовительный		соревновательный		переходный	подготовительный				
	этапы	Зимний сор-ый	1-ый базовый развивающий		предсоревновательный	Летний сор-ый			втягивающий	2-ой базовый развивающий			
месяцы		I	II	III	IV	V	VI	VII		VIII	IX	X	XI
недели		1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-35	36-39	40-44	45-48	49-52
Содержание подготовки													
<i>Теория:</i>													
Техника безопасности, правила поведения в зале, меры предупреждения травматизма	4	1			1					1			1
Исторический обзор развития настольного тенниса в России	1											1	
Основы техники настольного тенниса	1								1				
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	3						1	1	1				
Периодизация спортивной тренировки	1			1									
Методика развития: силы, выносливости, скоростно-силовых	1				1								

качеств, быстроты.													
Правила организации и проведения соревнований по настольному теннису	6	1				2				1		2	
Построения учебно-тренировочных занятий в микро-, мезо-, макро-циклах	1										1		
Самоконтроль за учебно-тренировочным процессом, ведение и анализ спортивного дневника	2	1											1
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3		1			1						1	
Итого часов	23	3	1	1	2	3	1	1	2	2	1	4	2
<i>Практика:</i>													
ОФП	122	7	9	11	11	9	10	11	12	11	12	9	10
СФП	175	12	13	15	15	13	15	16	16	16	15	13	16
Технико-тактическая подготовка	169	12	14	15	15	13	13	15	15	15	15	13	14
Восстановительные мероприятия	3						1	1	1				
Инструкторская и судейская практика	5				2					2		1	
Итого часов	474	31	36	41	43	35	39	43	44	44	42	36	40
<i>Контрольные соревнования</i>	7	2		1			2			2			
Контрольно-переводные нормативы	4						2					2	
Нормативы по ОФП и СФП	0												
Отборочные соревнования	2				1								1
<i>Основные соревнования</i>	6				2	2						2	
Итого часов	19	2	0	1	3	2	4	0	0	2	0	4	1
Мед. обследования	4	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2	0
Итого часов	4	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2	0
Всего часов:	520	36	37	43	48	42	44	44	46	48	43	46	43

Таблица 10

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН ГРАФИК
(УТЭ третьего-пятого года обучения)**

Структура годового цикла	циклы	первый				второй				третий			
	периоды	соревновательный		подготовительный		соревновательный				подготовительный			
		этапы	Зимний сор-ый	1-ый базовый развивающий		предсоревновательный	Летний сор-ый			переходный	втягивающий	2-ой базовый развивающий	
месяцы	I	II	III	IV	V		VI	VII	VIII			IX	X
недели		1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-35	36-39	40-44	45-48	49-52
Содержание подготовки													
<i>Теория:</i>													
Техника безопасности, правила поведения в зале, меры предупреждения травматизма	4	1			1					1			1
Исторический обзор развития настольного тенниса в России	1											1	
Основы техники настольного тенниса	1								1				
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	3						1	1	1				
Периодизация спортивной тренировки	1			1									
Методика развития: силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты.	1				1								
Правила организации и проведения соревнований по настольному теннису	6	1				2				1		2	
Построения учебно-тренировочных занятий в микро-, мезо-, макро-циклах	1										1		
Самоконтроль за учебно-тренировочным процессом, ведение и анализ спортивного дневника	2	1											1

Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3		1			1						1	
Итого часов	23	3	1	1	2	3	1	1	2	2	1	4	2
<i>Практика:</i>													
ОФП	156	10	12	14	14	12	13	14	14	14	14	12	13
СФП	220	15	17	19	19	17	19	20	20	20	19	16	19
Технико-тактическая подготовка	194	14	16	17	17	15	16	17	17	17	17	15	16
Восстановительные мероприятия	3						1	1	1				
Инструкторская и судейская практика	5				2					2		1	
Итого часов	578	39	45	50	52	44	49	52	52	53	50	44	48
<i>Контрольные соревнования</i>	7	2		1			2			2			
Контрольно-переводные нормативы	4						2					2	
Нормативы по ОФП и СФП													
Отборочные соревнования	2				1								1
<i>Основные соревнования</i>	6				2	2						2	
Итого часов	19	2	-	1	3	2	4	-	-	2	-	4	1
Мед. обследования	4					2						2	
Итого часов	4	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-
Всего часов:	624	44	46	52	57	51	54	53	54	57	51	54	51

Таблица 11

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН ГРАФИК (ССМ)

Структура годового цикла	циклы	первый				второй				третий								
		периоды	соревновательный	подготовительный		соревновательный				переходный	подготовительный							
				этапы	Зимний сор-ый	Общеподготовительный	Специальноподготовительный	Ранних соревнований	Основных соревновательный		Общеподготовительный	Специальноподготовительный						
I	II	III	IV							V			VI	VII	VIII	IX	X	XI
месяцы																		
недели																		
Содержание подготовки																		
<i>Теория:</i>																		

Техника безопасности, правила поведения в зале, меры предупреждения травматизма	4	1			1			1					1
Исторический обзор развития настольного тенниса в России	1								1				
Основы техники настольного тенниса	1			1									
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	2						1			1			
Периодизация спортивной тренировки	1							1					
Методика развития: силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты.	6		1		1	1			1		1	1	
Правила организации и проведения соревнований по настольному теннису	3	1					1						1
Построения учебно-тренировочных занятий в микро-, мезо-, макро-циклах	2			1						1			
Самоконтроль за учебно-тренировочным процессом, ведение и анализ спортивного дневника	4		1			1		1			1		
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3	1			1								1
Итого часов	27	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2
Практика:													
ОФП (подвижные и спортивные игры)	193	12	16	17	17	16	17	17	17	16	17	16	16
СФП	381	28	30	33	32	31	32	33	33	33	33	31	32
Технико-тактическая подготовка	299	17	24	26	26	25	26	26	26	26	26	25	26
Восстановительные мероприятия	3						1	1	1				
Инструкторская и судейская практика	5	1	1	1							1	1	
Итого часов	881	58	71	77	74	72	76	77	77	75	77	73	74
Контрольные соревнования	12	2	2	2				2	2		2		
Контрольно-переводные нормативы	2											2	
Нормативы по ОФП и СФП	2						2						
Отборочные соревнования	4						2						2
Основные	4				2							2	

<i>соревнования</i>													
Итого часов	24	2	2	2	2	-	4	2	2	-	2	4	2
Мед. обследования	4					2						2	
Итого часов	4					2						2	
Всего часов:	936	78	75	78	78	75	78	81	78	78	81	75	81

Таблица 12

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН ГРАФИК (ВСМ)

Структура годичного цикла	циклы	первый				второй				третий			
		периоды	соревновательный	подготовительный		соревновательный				переходный	подготовительный		
	этапы			Зимний сор-ый	Общеподготовительный	Специальноподготовительный	Ранних соревнований	Основных соревновательный	Общеподготовительный		Специальноподготовительный		
месяцы		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
недели		1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-35	36-39	40-44	45-48	49-52
Содержание подготовки													
<i>Теория:</i>													
Техника безопасности, правила поведения в зале, меры предупреждения травматизма	4	1			1			1					1
Исторический обзор развития настольного тенниса в России	1								1				
Основы техники настольного тенниса	1			1									
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	2						1			1			
Периодизация спортивной тренировки	1							1					
Методика развития: силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты.	6		1		1	1			1		1	1	
Правила организации и проведения соревнований по	3	1					1						1

настольному теннису													
Построения учебно-тренировочных занятий в микро-, мезо-, макро-циклах	2			1						1			
Самоконтроль за учебно-тренировочным процессом, ведение и анализ спортивного дневника	4		1			1		1			1		
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3	1			1							1	
Итого часов	27	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2
Практика:													
ОФП (подвижные и спортивные игры)	193	12	16	16	17	16	17	17	17	16	17	16	16
СФП	381	28	30	33	32	31	32	33	33	33	33	31	32
Технико-тактическая подготовка	299	17	24	26	26	25	26	26	26	26	26	25	26
Психологическая подготовка	83	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6
Восстановительные мероприятия	3						1	1	1				
Инструкторская и судейская практика	5	1	1	1							1	1	
Итого часов	964	65	78	83	82	79	83	84	84	82	84	80	80
Контрольные соревнования	33	6	6	5				6	5		5		
Контрольно-переводные нормативы	2											2	
Нормативы по ОФП и СФП	2						2						
Отборочные соревнования	4						2						2
Основные соревнования	4				2							2	
Итого часов	45	6	6	5	2	0	4	6	5	0	5	4	2
Мед. обследования	4	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2	0
Итого часов	4	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2	0
Всего часов:	1040	74	86	90	87	83	89	93	91	84	91	88	84

Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Если для начинающих спортсменов на первый год занятий составляется общий план учебно-тренировочной работы, то спортсменам 1-го разряда и выше для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план-график. Составляется он по тому же принципу – на год, период, месяц и т. д. только упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена индивидуально, исходя из его функциональных особенностей.

При составлении индивидуального плана учитывается степень

владения техникой, спортивная квалификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок и др.

Объём и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл учебно-тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- объём и интенсивность нагрузки;
- количество и характер упражнений;
- очередность выполнения упражнений;
- нагрузка в каждом упражнении;
- длительность и темп выполнения упражнений;
- количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях.

При этом обязательно учитываются:

- нагрузка в предыдущих занятиях;
- степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление учебно-тренировочного процесса в годичном цикле, т.е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов в каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план учебно-тренировочной работы.

2.6. Календарный план воспитательной работы.

План воспитательной работы предусматривает воспитание обучающихся в учебно-тренировочной деятельности, в совместной педагогической работе организации, семьи и других институтов общества.

Методы воспитания спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера-преподавателя. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;

- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Таблица 13

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
1.3.	Профориентационная работа	Посещение учебных заведений среднего и высшего профессионального образования спортивной направленности	В течение года
2.	Здоровьесбережение		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение: - бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (о культуре здоровья, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.); - спортивных мероприятий; - инструктажей по технике безопасности; - участие в мероприятиях по антидопингу.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.3.	Организационные и практические меры по профилактике незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ	- беседы; - встречи; - родительские собрания.	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)	Проведение: - бесед, диспутов, круглых столов, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему Отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины; - Просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и т.д.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых	В течение года

	мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	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;	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков-спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

Таблица 14

План мероприятий, направленный на формирование у обучающихся неприятия идеологии терроризма, неонацизма, различных деструктивных течений

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения мероприятия	Место проведения мероприятия (площадка размещения)	Контингент	Лицо, ответственное за проведение мероприятия
Профилактические мероприятия (беседы, консультации, просвещающие видеоролики)					
1.	Профилактические беседы по вопросам распространения в сети различного рода спама, который несет в себе пропаганду и/или угрозу достоинству личности, распространение недостоверной информации различного характера. 1.1. Неформальные молодежные объединения, субкультуры и группировки экстремистской направленности (АУЕ, колумбайн/скулшутинг). 1.2. Признаки и функции криминальной субкультуры, ее влияние на личность. 1.3. Символика криминальных субкультур.	В течение года	Фронтально	Обучающиеся (14 лет и старше)	Психолог Тренерский состав
2.	Информационно-просветительская беседа: «Что нужно предпринять родителю, чтобы ребенок не стал экстремистом или террористом?»	Январь	Очно, онлайн	Тренеры-преподаватели, родители	Психолог
3.	«Информационно-просветительская беседа»: «Как реагировать на противоправный контент»	Март	Рассылка в тренерские группы Viber	Тренеры-преподаватели, родители, обучающиеся (14 лет и старше)	Психолог Тренерский состав
4.	Антитеррористический видеоролик «30 секунд - 30 жизней»	Июль	Рассылка в тренерские группы Viber	Тренеры-преподаватели, родители, обучающиеся (14 лет и старше)	Психолог Тренерский состав

5.	3 сентября — День солидарности в борьбе с терроризмом. Антитеррористический ролик о телефонном терроризме	Сентябрь	Рассылка в тренерские группы Viber	Тренеры-преподаватели, родители, обучающихся (14 лет и старше)	Психолог Тренерский состав
6.	Социальный видеоролик «О чем молчит подросток»	Декабрь	Рассылка в родительские группы Viber	Тренеры-преподаватели, родители	Психолог Тренерский состав
Распространение памяток, буклетов, размещение информации на официальном сайте, информационных стендах, в социальных сетях					
1.	Памятка «О психологической безопасности»	Январь	Рассылка в тренерские группы Viber	Тренеры-преподаватели, родители, обучающиеся (14 лет и старше)	Психолог Тренерский состав
2.	Памятка «Ответственность за распространение информации экстремистской направленности и террористического характера»	Апрель	Рассылка в тренерские группы Viber Информационный стенд	Тренеры-преподаватели, родители, обучающиеся (14 лет и старше)	Психолог Тренерский состав
3.	Что делать при угрозе террора?	Май	Рассылка в тренерские группы Viber Информационный стенд	Тренеры-преподаватели, родители, обучающиеся (14 лет и старше)	Психолог Тренерский состав
4.	Памятка «Что относится к экстремистскому контенту»	Август	Рассылка в тренерские группы Viber Информационный стенд	Тренеры-преподаватели, родители, обучающиеся (14 лет и старше)	Психолог Тренерский состав

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

Цель антидопинговой деятельности в Учреждении: формирование у спортсменов культуры нулевой терпимости к допингу; понимания, что персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенных методов; ответственности за любую запрещенную субстанцию, или ее метаболиты, или маркеры, обнаруженные во взятых у них пробах.

Антидопинговая работа проводится согласно плану антидопинговых мероприятий для ознакомления спортсменов с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики, а также формирования практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсменов.

Основными документами, регламентирующими антидопинговую деятельность, являются:

- Международная Конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте (Париж, 19.10.2005 г.);

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4.12.2007 № 329-ФЗ;

- Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» от 21.11.2011 № 323 (с изм., от 04.06.2014 N 145-ФЗ);

- Федеральный закон от 27.12.2006 г. № 240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте»;

- Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные приказом Минспорта России от 24.06.2021 № 464;

- Приказ Минспорта России «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» от 18.11.2022 № 1013;

- Кодекс РФ об административных правонарушениях (Ст. 3.11, 6.18);

- Федеральный закон «О внесении изменений в Трудовой кодекс Российской Федерации» от 29 декабря 2017 г. № 461-ФЗ;

- Уголовный Кодекс РФ (Ст. 234, 226.1, 230.1 и 230.2);

- Всемирный антидопинговый кодекс РУСАДА 2021;

- Международный стандарт по тестированию и расследованиям 2023;

- Международный стандарт по соответствию кодексу подписавшихся сторон 2021;

- Международный стандарт по терапевтическому использованию 2023;

- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список 2023».

Основные направления антидопинговой работы:

- организация и проведение лекций, бесед, семинаров с обучающимися и их родителями/законными представителями, в том числе с приглашением специалистов;

- ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов;

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

- участие в семинарах по антидопинговой тематике.

План проведения антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение 3) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение 4).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на

					сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение 4) в онлайн формате с показом презентации (приложения 5 и 6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«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 регионе
	8. Ознакомление с нормативно-правовыми актами Учреждения по организации антидопингового обеспечения.		Тренеры-преподаватели	В течение года	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение 3) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4. Семинар для	«Виды нарушений	Ответственный за	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за

	спортсменов и тренеров	антидопинговых правил» Проверка лекарственных средств»	антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА		антидопинговое обеспечение в регионе
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение 4). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения 5 и 6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото
	6. Ознакомление с нормативно-правовыми актами Учреждения по организации антидопингового обеспечения.		Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год	
	7. Ознакомление с нормативно-правовыми актами Всемирного антидопингового агентство WADA:		Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год	всемирный антидопинговый кодекс; международная конвенция о борьбе с допингом в спорте; международный стандарт по тестированию и расследованиям; международный стандарт по терапевтическому использованию;
	8. Ознакомление с нормативно-правовыми актами Российского антидопингового		Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год	общероссийские допинговые правила; стратегия РУСАДА по предотвращению использования допинга; основная миссия РУСАДА; запрещенный список;

	агентства РУСАДА:				
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. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2.Семинар	«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 регионе
	3. Ознакомление с нормативно-правовыми актами Учреждения по организации антидопингового обеспечения.		Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год	
	4. Ознакомление с нормативно-правовыми актами Всемирного антидопингового агентство WADA:		Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год	всемирный антидопинговый кодекс; международная конвенция о борьбе с допингом в спорте; международный стандарт по тестированию и расследованиям; международный стандарт по терапевтическому использованию;
	5. Ознакомление с нормативно-правовыми актами Российского антидопингового агентства РУСАДА:		Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год	общероссийские допинговые правила; стратегия РУСАДА по предотвращению использования допинга; основная миссия РУСАДА; запрещенный список;

2.7.1. Проблема допинга в спорте.

Одна из наиболее острых проблем, стоящих сегодня перед спортивным обществом – проблема допинга. Но речь идет не только об элитных спортсменах, принимающих участие в крупных международных соревнованиях. Проблема допинга коснулась и молодых людей, не являющихся профессиональными спортсменами. Следует отметить, что переоценка своих возможностей в самом начале спортивной карьеры объективно подталкивает спортсмена к использованию допинга и дальше, как средства компенсации неправильно принятого решения.

Допинг пагубно действует на систему спорта:

1. Допинг может отвлечь людей от спорта (спортсмены, ратующие за «чистый» спорт, могут быть обескуражены мыслью, что им будет нужно использовать допинг, если они не хотят отстать от соперников; родители могут опасаться за своих детей).

2. Допинг может превратить честные спортивные состязания в одну из разновидностей шоу (зрители станут цинично воспринимать спортивные результаты и потеряют интерес к соревнованиям).

3. Допинг может сильно навредить имиджу спорта (волонтеры и спонсоры не захотят рисковать своей репутацией, так как она будет связана с ценностями, которые они не поддерживают).

4. Допинг может нанести серьёзный вред здоровью спортсмена.

Употребление допинга опасно в социальном аспекте, так как это своего рода наркомания. Ужесточение антидопинговых мер таких как допинг-контроль и дисквалификация – это, несомненно, важная составляющая борьбы с применением запрещенных препаратов. Однако, следует отметить, что именно педагогический аспект антидопинговой политики играет огромную роль в формировании отношения к допингу у молодых спортсменов.

В результате антидопинговой работы у спортсменов должны сформироваться:

– представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений;

– представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте;

– четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам «Справедливой игры» в спорте;

– устойчивые ценностные ориентации к паралимпийским идеалам и ценностям;

– нулевая терпимость и резко негативное отношение к допингу в спорте.

– наказание за использования допинга и склонение к употреблению допинга.

Понятие «Допинг», нарушение антидопинговых правил.

Допинг – применение лекарственных препаратов и методов, спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Нарушения антидопинговых правил:

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 на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода.

8. Назначение или попытка назначения любому спортсмену субстанции или метода, запрещенного в соответствующий период (соревновательный или внесоревновательный).

9. Соучастие. Помощь, поощрение, подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие или любой другой вид намеренного соучастия в нарушении антидопинговых правил.

10. Запрещенное сотрудничество.

11. Действия Спортсмена или иного Лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченными органами.

Как спортсмен, так и персонал спортсмена должны знать антидопинговые правила – незнание данных правил не освобождает от ответственности за их нарушение!

Спортсмен и персонал спортсмена может быть дисквалифицирован в случае нарушения антидопинговых правил. Кроме этого, спортсмена могут лишить заработанных медалей, призов и очков. В некоторых случаях на спортсмена могут быть наложены финансовые санкции и расторгнут трудовой договор.

2.7.2. Запрещённые вещества и методы.

Запрещенные субстанции:

1. Субстанции, которые запрещены всегда (как в соревновательный, так и во внесоревновательный периоды):

– неодобренные субстанции;

- анаболические агенты;
- пептидные гормоны, факторы роста, подобные субстанции и миметики;
- бета-2 агонисты;
- гормоны и модуляторы метаболизма;
- диуретики и маскирующие агенты.

II. Субстанции, запрещенные в соревновательный период:

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- глюкокортикоиды.

III. Субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта.

Запрещенные методы:

- 1) Манипуляции с кровью и ее компонентами.
- 2) Химические и физические манипуляции.
- 3) Генный допинг.

2.7.3. Права и обязанности спортсмена при проведении допинг-контроля.

Прежде всего, спортсмены должны быть знакомы с Всемирным антидопинговым кодексом, своими правами и обязанностями при проведении допинг-контроля.

Всемирный антидопинговый кодекс был единогласно принят в Копенгагене в 2003 г. на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте и начал действовать в 2004 году. Впоследствии в него три раза вносились изменения: в первый раз с вступлением в силу с 1 января 2009 года, во второй раз – с 1 января 2015 года и в третий раз – с 1 апреля 2018 года (поправки о соответствии). Новая редакция Всемирного антидопингового кодекса вступила в силу 1 января 2021 года.

Запрещенный список – это Международный стандарт, определяющий какие субстанции и методы запрещены в спорте. В списке также указаны вещества, которые запрещены для отдельных видов спорта. Каждый год ВАДА публикует новую версию Запрещенного списка. Новая версия публикуется за три месяца до вступления списка в силу.

Структура Запрещенного списка.

Если спортсмен не знает точно, какие субстанции входят в состав какого-либо препарата, нельзя использовать его до тех пор, пока не будет уверенность, что он не содержит запрещенных субстанций. Незнание никогда не оправдывает прием допинга. Всегда надо быть осторожным при

приеме субстанций, прием которых разрешен во вне соревновательный период. Их применение непосредственно перед началом соревнований может привести к положительному результату допинг-контроля во время соревнований.

Пищевые добавки.

ВАДА обращает 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 веществам, указанным на его упаковке, могут быть запрещенные в соответствии с антидопинговыми правилами. Значительная часть положительных результатов допинг-контроля является следствием использования некачественных пищевых добавок.

Позиция ВАДА по использованию пищевых добавок состоит в том, что спортсменам международного уровня они необходимы. ВАДА обеспокоено тем, что многие спортсмены собираются принимать те или иные пищевые добавки без достаточных знаний о пользе данного препарата, а также о том, содержится или нет запрещенная субстанция в препарате. Использование некачественной пищевой добавки не служит оправданием при рассмотрении дел об обнаружении допинга. Спортсмены должны помнить о том, что пищевые добавки могут содержать опасные и вредные вещества, а также о принципе полной ответственности спортсмена.

Спортсмен должен в первую очередь проконсультироваться с компетентным специалистом, таким как диетолог (специалист по спортивному питанию) или спортивный врач, чтобы получить совет, каким образом можно получить необходимые организму вещества, употребляя обычную пищу.

Если специалисты рекомендуют прием пищевых добавок, то надо быть уверенным, что добавки не принесут вреда здоровью. Приняв решение о приеме добавок, следует использовать препараты, выпущенные производителями, имеющими солидную репутацию и использующими качественное оборудование, такими как всемирно известные международные фармацевтические компании.

Программы допинг-контроля.

В Кодексе говорится, что антидопинговые организации должны планировать и проводить соревновательные и внесоревновательные тестирования спортсменов, входящих в регистрируемый пул. Речь идет о тестировании международными федерациями и ВАДА спортсменов международного класса, а также о спортсменах международного и национального уровней, тестируемых РУСАДА или, в некоторых случаях, государственными спортивными учреждениями.

Соревновательное тестирование.

Антидопинговые организации координируют процесс соревновательных тестирований таким образом, что только одна организация проводит тестирования во время спортивного мероприятия или соревнования. Критерии отбора спортсменов определяются заранее и основаны на правилах соответствующей международной федерации или организационного комитета соревнований. Как правило, именно антидопинговая организация страны-хозяйки занимается сбором проб, если международная федерация или организаторы соревнований не имеют какой-либо альтернативной программы антидопингового контроля.

Спортсмены, выбранные для прохождения допинг-контроля, сразу после соревнований должны сдать пробу мочи в соответствии с Международными стандартами тестирования. Пробы проверяются на наличие субстанций, применение которых запрещено во время соревнований в соответствии с запрещенным списком.

Внесоревновательное тестирование.

Проведение внесоревновательных тестирований или любых тестирований, проводимых не во время соревнований, является прерогативой антидопинговых организаций. Внесоревновательное тестирование означает, что любой спортсмен может быть выбран для прохождения тестирования в любое время и любом месте. Анализ проб ведется в соответствии со списком субстанций и методов, запрещенных во внесоревновательный период.

Информация о местонахождении спортсменов.

Для того чтобы спортсмен, включенный антидопинговой организацией в регистрируемый пул тестирования, необходимо предоставлять точную информацию о местонахождении один раз в три месяца, хотя в национальных антидопинговых агентствах могут существовать свои правила на этот счет. Если планы спортсмена меняются, он должен своевременно предоставлять информацию об этих изменениях.

Информация о местонахождении спортсменов включает домашний адрес, рабочее расписание, расписание тренировок, сборов и соревнований; другими словами – это информация, которая помогает представителям антидопинговой службы разыскать спортсмена в назначенный для проведения тестирования день.

В соответствии с Кодексом, если спортсмен международного класса или спортсмен, выступающий на национальном уровне, включен в регистрируемый пул тестирования, то прямой обязанностью спортсмена является предоставление информации о его местонахождении. Отказ предоставить точную информацию о местонахождении рассматривается как нарушение антидопинговых правил и влечет за собой наложение санкций на спортсмена.

Санкции.

Спортсмены должны знать, что несмотря на то, что международная федерация и персонал (тренер и спортивный врач) играют важную роль в предоставлении спортсмену информации обо всех аспектах допинг-контроля, основная ответственность лежит именно на спортсмене. Именно спортсмен ответственен за все, что попадает в его организм, и он должен знать антидопинговые правила.

Спортсменам следует:

- подробно изучить антидопинговый кодекс;
- знать, какие субстанции запрещены в спорте лиц с поражением ОДА;
- ставить в известность врача или фармацевта о том, что спортсмен может быть подвергнут допинг-контролю;
- консультироваться с антидопинговой организацией или организаторами соревнований в том случае, если по медицинским показаниям спортсмену необходим прием субстанций, входящих в Запрещенный список – в этом случае необходимо заранее сделать запрос на терапевтическое использование;
- осторожно относиться к нелегализованным препаратам, таким как пищевые добавки или гомеопатические средства, так как они могут содержать запрещенные субстанции;
- предоставлять информацию о своем местонахождении и быть доступным для тестирования в случае необходимости.

2.8. План инструкторской и судейской практики

Одной из задач является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (настольный теннис). Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Обучающиеся должны овладеть принятой в настольном теннисе терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера-преподавателя.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах, обучающиеся могут принимать участие в судействе внутриучрежденческих соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

Таблица 16

Примерный план инструкторской и судейской практики

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
1.	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей	В течение года
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований	В течение года
2.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
3.	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства			
1.	Освоение обязанностей судей при проведении	Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение и применение правил	В течение года

	спортивных мероприятий	соревнований по избранному виду спорта	
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований	В течение года
2.	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
3.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам	Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
Этап высшего спортивного мастерства			
1.	Выполнение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение этики поведения спортивных судей, спортивной терминологии	В течение года
		Применение знаний правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
2.	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Оказание помощи в организации и приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	В течение года
		Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде в избранном виде спорта	В течение года
3.	Проведение учебно-тренировочного занятия	Организация и проведение учебно-тренировочного занятия под руководством тренера	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсмена	В течение года
		Совершенствование технической подготовки	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки	В течение года

		перед соревнованиями.	
--	--	-----------------------	--

Решение данной задачи имеет большое воспитательное значение – у обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

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

Медицинское, медико-биологическое сопровождение спортсменов учреждения осуществляет отдел медицинского обеспечения спортивной подготовки БУ ХМАО – Югры «Клинический врачебно-физкультурный диспансер», в структуре которого организована работа профильных медицинских кабинетов, медицинских работников, включая спортивных врачей по спортивной медицине по видам спорта.

№	Мероприятие	Содержание
1.	Организация и проведение медицинских обследований спортсменов поступающих	Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей спортсменов по следующим критериям: - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта; - анализ факторов, лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата; - оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности; - анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма.
2.	Организация углубленных медицинских обследований спортсменов	Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в БУ ХМАО-Югры «Клинический врачебно-физкультурный диспансер согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 № 1144 н
3.	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений	Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности
5.	Медицинское обеспечение учебно-тренировочных мероприятий и соревнований спортсменов	Проводится штатными медицинскими работниками Учреждения, в том числе в выездной форме, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской

		деятельности.
6.	Лечебная работа со спортсменами при возникновении заболеваний и травм	Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий: - консультативный прием врачей специалистов и среднего медицинского персонала; - диагностика (функциональная и лабораторная диагностика); - назначение лечебно-восстановительных мероприятий.
7.	Восстановление спортсменов	Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки.
8.	Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке спортсменов	Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ.
9.	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов	Осуществляется по следующим направлениям: - организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний; - контроль рационов питания; - контроль соблюдения антидопинговых правил; - консультативный прием с тренерами и спортсменами.
10.	Медико-биологическое обеспечение спортсменов входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации.	Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности.

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Под психолого-педагогическими средствами подразумеваются:

- 1) оптимальное чередование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 2) применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- 3) оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- 4) применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

Из психологических средств используются такие как внушение, специальные дыхательные упражнения, беседы.

Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера-преподавателя и активности самого спортсмена.

К медико-биологическим средствам относятся:

- специализированное питание, фармакологические средства;
- распорядок дня;
- спортивный массаж (ручной и вибрационный);
- гидропроцедуры (ванны, разнообразные души и парная баня);
- электросветотерапия;
- баротерапия;
- кислородотерапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсменов с нарушениями состояния здоровья и рационального питания.

Режим дня и питания могут иметь специальную восстанавливающую направленность. Следует уметь использовать восстанавливающую роль сна.

Продолжительность ночного сна после значительных учебно-тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 часа) и более позднего подъема (на 30-60 минут), особенно в осенне-зимний сезон.

Дневной сон спортсмена-инвалида на учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во второй половине дня. После тренировок и соревнований для спортсмена-инвалида в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион спортсменов-инвалидов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения, как основных пищевых веществ, так и их компонентов. Он должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению

шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма потребления воды и поваренной соли.

Между тренировками и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления организма спортсмена с поражением ОДА. В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства.

Фармакологические препараты в циклических видах спорта

Препараты	Этапы								
	Подготовительный		Базовый			Предсоревновательный		Соревнование	Переходный
	I	II	I	II	III	I	II		
Поливитамины	*			*		*	*	*	*
Углеводы	*	*	*		*		*	*	
Аминокислоты				*	*	*			
Витамин Е		*			*		*		
Витамин С		*		*		*			
Витамин В 15		*	*	*	*	*			
Адаптогены		*		*			*	*	*
Анаболические препараты			*	*	*			*	*
Антиоксиданты					*		*	*	
Мактоэрги			*				*	*	*
Ноотропы				*	*		*	*	
Гепатопротектор			*		*		*		*

ы									
L-карнитин				*			*	*	*
Энзимы			*	*	*			*	
Янтарная кислота				*	*				*
Иммуномодуляторы		*	*						*
Препараты железа	*	*			*				
К, Mg		*	*		*		*		
Инозин		*	*		*		*		
Седативные препараты		*		*	*	*			

Врачебный контроль за спортсменами осуществляется силами врачей в тесном контакте с тренерским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки спортсменов с поражением ОДА.

Существуют следующие виды медицинского обследования - углубленное, этапное, текущее и оперативное.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 1 раз в год. Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по учебно-тренировочному режиму.

Этапное обследование проводится в сроки основных периодов годичного учебно-тренировочного цикла. При этом ставится задача – оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость учебно-тренировочных нагрузок.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель – выявить, как спортсмен переносит максимальные учебно-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, адаптацию к дополнительной нагрузке. Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физического развития, биологического возраста, функциональной подготовленности и специальной тренированности. В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы

(испытания) по видам спортивной подготовки;

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

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

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

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

– приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

– выполнить план индивидуальной подготовки;

– закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

– соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

– демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

– проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

– выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды Ханты-Мансийского автономного округа – Югры и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- продемонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграции.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (комплекс контрольных упражнений (тесты)).

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Планируемые результаты освоения Программы В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

При оценки теоретического раздела могут использоваться тестовые задания (Приложение 2).

В предметной области «Общая физическая подготовка»:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно- силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «Вид спорта»:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся учебно-тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с

правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

– умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

– умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

– приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «Специальные навыки»:

– умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

– умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

– умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

– умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

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

С помощью контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке спортсменов по виду спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» (настольный теннис). Контроль используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Контрольное испытание необходимо проводить приблизительно в одно и то же время. Это позволит объективно оценить состояние спортсмена. В адаптивном спорте выделяют следующие виды контроля - этапный, текущий и оперативный.

Задача этапного контроля заключается в выявлении изменений в состоянии спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки. Частота обследований текущего контроля может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла. Для получения исходной информации в начале подготовительного периода проводится первое тестирование.

Следующее контрольное тестирование проходит в конце специально-подготовительного этапа. Его цель – проверка эффективности выполненных в течение первого подготовительного периода нагрузок.

Третье тестирование проводится в конце второго специально-подготовительного этапа. После второго и третьего тестирования

возможна определенная коррекция учебно-тренировочных нагрузок в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива.

И последнее тестирование на этапе основных соревнований имеет целью достижение контрольных нормативов во всех тестовых упражнениях, что обеспечивает выполнение целевого спортивного результата на основной дистанции.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма на нагрузку в ходе отдельных занятий и соревнований.

В соответствии с «Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» (настольный теннис) в таблицах 17-20 приведены нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода спортсменов в группы на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица 17

**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 настольный теннис (I функциональная группа)				
1.	Прокат «змейкой» на коляске между 5 вешками (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
2.	Бег на колясках 30 м	с	не более 19,0	
3.	Бег на колясках 100-500 м (в зависимости от степени поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное	
5.	И.П. – сидя. Метание теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
Для спортивной дисциплины настольный теннис (II, III функциональные группы)				
1.	И.П. – лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее 90,0	
2.	Бег 200-500 м (в зависимости от степени поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
3.	И.П. – стоя. Прыжки через скакалку	мин	не менее 1	

4.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	не менее
			12
5.	Бег на 30 м	с	не более
			15,0
6.	Бег змейкой между 5 фишками (за минимальное время)	количество раз	не менее
			1
7.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)	количество раз	максимальное
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	не менее
			10
9.	И.П. – стоя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (в координации, на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
10.	Перемещение приставным шагом (восьмеркой) в 3-х метровом квадрате (за 1 мин)	количество раз	не менее
			10
11.	И.П. – стоя. Прыжки через скамейку (за 30 с)	количество раз	не менее
			20

Таблица 18

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 настольный теннис (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 500 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
2.	Бег на колясках 30 м	с	не более	
			17,0	
3.	Прокат «змейкой» на колясках между 7 вешками (30 м)	с	не более	
			30,0	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	не менее	
			10	
5.	И.П. – сидя. Метание мяча для настольного тенниса по очереди каждой рукой	м	не менее	
			2	
Для спортивной дисциплины настольный теннис (II, III функциональные группы)				
1.	Бег на 400 м	мин, с	за минимальное время	
2.	Бег на 30 м	с	не более	
			12,0	
3.	И.П. – сидя или стоя. Бросок	м	не менее	

	медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы		4,80
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее
			10
5.	И.П. – стоя или сидя. Метание мяча для настольного тенниса по очереди каждой рукой	м	не менее
			3
6.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	не менее
			25
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			7
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»	

Таблица 19

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 настольный теннис (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 800 м	мин	не более	
			4	
2.	Бег на колясках 100 м	с	не более	
			28,0	
3.	Прокат «змейкой» на колясках между 10 вешками (30 м)	с	не более	
			60,0	
4.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)	количество раз	не менее	
			12	
5.	И.П. – сидя. Попеременная тяга руками резинового амортизатора (самостоятельно)	с	не менее	
			45,0	
6.	И.П. – сидя. Удар теннисной ракеткой по мячу на дальность	м	не менее	
			4	

7.	И.П. – сидя. Толкание медицинбола весом 1 кг вперед каждой рукой (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			8	
Для спортивной дисциплины настольный теннис (II, III функциональные группы)				
1.	Бег на 800 м	мин	не более	
			3	4
2.	Бег на 100 м	с	не более	
			20,0	
3.	Бег «змейкой» между 10 вешками (30 м)	с	не более	
			30,0	
4.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)	количество раз	не менее	
			14	
5.	И.П. – сидя или стоя. Попеременная тяга руками резинового амортизатора (самостоятельно)	с	не менее	
			45,0	
6.	И.П. – сидя или стоя. Удар теннисной ракеткой по мячу на дальность	м	не менее	
			5	
7.	И.П. – сидя. Толкание медицинбола весом 1 кг вперед каждой рукой (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			9	
Уровень спортивной квалификации		Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Таблица 20

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и 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 настольный теннис (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 600 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
2.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			23	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
4.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками из-за головы	м	не менее	
			9	
Для спортивной дисциплины настольный теннис (II, III функциональные группы)				
1.	Бег 800 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
2.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	

			25	
3.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
4.	И.П. – стоя. Прыжки через скамейку в течение 1 мин	количество раз	не менее 60	
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	9	-
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	-	15
7.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками из-за головы	м	не менее 10	
Уровень спортивной квалификации		Спортивное звание «мастер спорта России»		

4. Рабочая программа по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина настольный теннис)

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

Этап начальной подготовки (НП).

На этап зачисляются лица с 7 лет, желающие обучаться настольному теннису, с соответствующим допуском врача, выполнившие требования приемно-переводных нормативов. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на расширение фонда двигательных навыков, разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники настольным теннисом, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

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

одаренности.

Учебно-тренировочный этап (УТЭ).

Учебно-тренировочные группы формируются из обучающихся с 9 лет, проявивших способности к настольному теннису, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших переводные нормативы. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по спортивной подготовке.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- коррекция недостатков физического развития;
- освоение и совершенствование техники настольного тенниса;
- приобретение разносторонней физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной и анаэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек.
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для теннисистов;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема учебно-тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья теннисистов.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

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

Основные задачи подготовки:

- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;

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

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

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

Основные задачи подготовки:

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

Многолетняя подготовка – единственный педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно меняется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему учебно-тренировочных нагрузок) и

соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки спортсменов;
- правильное планирование соотношения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- развитие физических качеств спортсмена на всех этапах подготовки с учетом преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Примерный программный материал для практических занятий

Учебно-тренировочные нагрузки для спортсменов необходимо подбирать индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа.

Необходимо, чтобы интенсивность и объем упражнений, возрастали по мере улучшения физической подготовленности спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического и вариативного характера и приучать обучающихся к различному темпу их выполнения.

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

Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

Обучение ударным движениям в настольном теннисе начинается с создания представления о нем и о пространственно-временных параметрах движения. Эта задача должна осуществляться не только на этапе первоначального разучивания, но и на всем протяжении процесса тренировки с учетом изменения физических и анатомо-морфологических

особенностей растущего организма. При постепенном расширении и дополнении представления о двигательном действии идет его дальнейшее совершенствование и расширение вариативности применения в игровых ситуациях.

В начале освоения программы спортивной подготовки следует очень осторожно использовать соревновательный метод, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрое выполнение, что может привести к появлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

В технической подготовке игроков в настольный теннис следует комплексно использовать как целостное обучение (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его по фазам и элементам), так и расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам и их постепенное сочетание в одно движение). На последующих этапах становления технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис целесообразно постепенно от стандартно-репродуктивного метода обучения переходить к вариативно-проблемному. В этом случае двигательная задача осуществляется не в уже решенной ситуации, а наоборот, спортсмен решает двигательную задачу в игровой ситуации выбора или противоборства.

Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем учебно-тренировочном процессе.

На этапе начальной подготовки спортсмены должны научиться выполнять базовые технико-тактические действия.

Каждый спортсмен обязан научиться в равной степени правильно и точно подавать, и принимать подачи, уметь выполнять базовые атакующие и защитные технико-тактические приемы как на месте, так и в движении, как в упрощенных условиях, так и в условиях противоборства. Только после того как спортсмен овладеет этим комплексом навыков и умений, определяются его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по стилю игры.

Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития спортсменов, возрастных стимулов и интересов.

Приступая к овладению техникой игры, следует представлять, что под «техникой игры» понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре:

– основные хватки ракетки;

- оптимальный по величине и форме замах;
- качественный подход к мячу;
- своевременный момент удара ракеткой по мячу;
- контроль за величиной усилия и направлением движения ракетки при окончании удара.

Каждая из этих задач решается отдельно по мере очередности в освоении и совершенствовании техники выполнения двигательного действия.

Этап начальной подготовки

1. Выбор (подход) места для удара по мячу.
2. Замах: короткий, длинный, средний, плоский или прямой, блокирующий, обманный.
3. Вынос ракетки на мяч.
4. Момент удара: по восходящему, в верхней мертвой точке, по вниз сходящему.
5. Завершение удара: протягивание ракетки вдоль стола с обязательной закруткой вниз к задней линии соперника.
6. Работа ног: до удара, во время удара, после удара.
7. Подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»
8. Удары по теннисному мячу:
 - Удар без вращения - «толчок»;
 - Удар с нижним вращением - «подрезка»;
 - Удар с верхним вращением - «накат»;
 - Удар «топ-спин» - свёрхкрученный удар.

Учебно-тренировочный этап

Базовая техника «Хватка ракетки». Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

– броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

– различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подбрось мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно. Овладение базовой техникой с работой ног. После освоения элементарных упражнений мячом и ракеткой

рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

– разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

– многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала – медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

– игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева, свободная игра ударами на столе.

Технические элементы:

1. Выбор (подход) места для удара по мячу.
2. Замах: короткий, длинный, средний, плоский или прямой, блокирующий, обманный.
3. Вынос ракетки на мяч.
4. Момент удара: по восходящему, в верхней мертвой точке, по вниз сходящему.
5. Завершение удара: протягивание ракетки вдоль стола с обязательной закруткой вниз к задней линии соперника.
6. Работа ног: до удара, во время удара, после удара.
7. Поддачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг».
8. Удары по теннисному мячу:
 - Удары без вращения – «толчок»;
 - Удары с нижним вращением – «подрезка»;
 - Удары с верхним вращением – «накат»;
 - Удар «тип-спин» - сверхкрученный удар.
9. Совершенствовать подачи:
 - По диагонали «Восьмерка»;
 - В один угол стола;
 - По подставке справа;
 - По подрезке справа;
 - Топ спин справа по подрезке справа;
 - Топ спин слева по подрезке слева;
10. Совершенствовать технику приема «крученая свеча».
11. Совершенствовать технику приема «плоский удар»

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства осуществляется усовершенствование техник и приемов игры в настольный теннис.

Особенности подхода к обучению технике игры в настольный теннис лиц с поражением ОДА

Прежде, чем приступить к обучению технике выполнения того

или иного приема, необходимо обратить внимание на следующее:

а) подготовку костно-мышечного аппарата, участвующего или способствующего этому движению;

б) развитие координации движений, необходимых для выполнения данного движения;

в) обучение основным, базовым элементам, необходимым для овладения данным приемом, научить пользоваться ими в различных условиях;

г) развитие скоростных качеств и выносливости, необходимых для овладения данным приемом;

д) подведение к выполнению данного приема путем обучения соответствующим имитационным и подводящим упражнениям.

Общая физическая подготовка инвалидов-теннисистов

Общая физическая подготовка направлена на общее развитие организма спортсмена-теннисиста: укрепление органов и систем организма, повышение их функциональных возможностей, улучшение координационных способностей, повышение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки.

С возрастом и ростом мастерства количество задач всестороннего физического развития и упражнений ОФП уменьшается, и они становятся более специализированными.

Объем упражнений ОФП в системе тренировки спортсмена зависит от его подготовленности. Под подготовленностью подразумевается работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, процессов обмена и выделения. Чтобы повысить функциональные возможности этих систем, необходимы тренировки в кроссах, в ходьбе на лыжах. Это позволит спортсменам повысить общие функциональные возможности организма, а значит увеличить объем специальной тренировки улучшить восстановительные способности.

Кроме того, необходимо выполнять профилактические и корригирующие упражнения. Так, например, нужно укреплять мышцы, почти не участвующие в выполнении избранного вида настольного тенниса, но которые могут быть повреждены при случайных отклонениях в технике движений.

Для достижения высокого уровня ОФП используются:

- метод длительного воздействия («до отказа»);
- повторный метод;
- метод контрольного тестирования;
- игровой метод;
- круговой метод.

Развитие выносливости

Выносливость – способность спортсмена к длительному выполнению какого-либо вида деятельности без снижения его эффективности – способность противостоять утомлению. Основную нагрузку при развитии выносливости берет на себя сердце, а также система дыхания и работающие мышцы. Глубокое дыхание, являющееся неотъемлемой частью программы, обеспечивает мышцы кислородом, что повышает выносливость и снимает мышечную напряженность. Выносливость необходима всем спортсменам-теннисистам и для участия в соревновании, и для выполнения большого объема учебно-тренировочной работы.

Упражнения для развития и совершенствования выносливости:

1. Бег с умеренной скоростью.
2. Плавание.
3. Подвижные и спортивные игры (20-60 мин).

Развитие быстроты

Быстрота-способность выполнять двигательные действия в минимальный отрезок времени – является важной характеристикой двигательной деятельности. Быстрота проявляется в следующих формах: скрытый период двигательной реакции, темп движений и их точность во времени, скорость перемещения отдельных звеньев тела в пространстве. Быстрота определяется рядом факторов, ведущее место среди которых принадлежит подвижности нервных процессов, т.е. смене процессов возбуждения и торможения.

Упражнения для развития и совершенствования быстроты:

1. Ускорения на короткие отрезки как в беге, так и с использованием трековой коляски (для спортсменов колясочников).
2. Бег по нанесенным отметкам.
3. Бег под уклон.
4. Бег на месте с опорой (тах частота движений).
5. Бег с отягощением.
6. Челночный бег, выполнение упражнений как в челночном беге, но с использованием гоночной коляски.
7. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

Развитие ловкости

Ловкость - способность быстро и легко овладевать новыми движениями, осознанно выполнять движения, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить оптимальное решение. Это качество определяет высшую степень координации движений. Ловкость нужна при неожиданно возникающей двигательной задаче, требующей быстроты

ориентировки и безотлагательного выполнения. В процессе занятий многие внешние воздействия могут нарушить правильность техники. Если у спортсмена развита ловкость, то он восстановит равновесие, исправит положение или движение и не ухудшит результата.

Упражнения для развития и совершенствования ловкости:

1. Челночный бег 3 x 10 м. выполнение упражнений как в челночном беге, но с использованием инвалидной коляски.
2. Преодоление препятствий на инвалидных колясках (ступеньки, пороги, стойки на задних колёсах, выполнение виражей).
3. Выполнение виражей, объезд фишек с использованием инвалидной коляски.
4. Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекаты, кувьрки и др.
5. Подвижные игры и спортивные игры.
6. Эстафеты.
7. Броски мячей в цель, жонглирование мячами.

Специальная физическая подготовка инвалидов-теннисистов

Развитию специальной силы мышц способствует имитация исходных положений с обыкновенной и утяжеленной ракеткой и перемещения у стола.

На каждой тренировке надо соблюдать принцип постепенности повышения нагрузок. При выполнении каждого упражнения необходим контроль над его качеством. Качество выполнения упражнения может быть оценено как по внешней форме движения, так и по скорости проведения всего приема. Постепенно увеличивая нагрузки, надо попеременно чередовать их, направляя на разные группы мышц. Через каждые 3-4 месяца занятий желательно проводить контроль уровня развития силы мышц, учитывая, что наибольший эффект силовые упражнения оказывают на развитие этого качества в возрасте 14-18 лет.

Основная особенность работы мышц теннисиста в игре заключается в ее скоростно-силовой направленности с преимущественным проявлением качества быстроты. Большое значение для развития скоростно-силовых показателей имеет высокий исходный уровень ряда психологических качеств: скорости двигательных реакций, подвижности нервных процессов, двигательной координации, что у большинства спортсменов с поражением ОДА имеет недостаточное развитие. Упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств и особенно быстроты и темпа движений, следует использовать в возрасте 7-12 лет, что принесет наибольший эффект проявления этого качества.

Для развития скоростно-силовых качеств можно применять вышеуказанные общеразвивающие упражнения, различные виды метания,

а также спортивные игры по упрощенным правилам.

Важное значение для повышения мастерства игры теннисистов с поражением ОДА имеют упражнения, имитирующие движения в игре. Они позволяют совершенствовать технику движения у стола, повышают функциональные возможности организма спортсменов.

Скоростно-силовые качества в ударных движениях развивают упражнения с гантелями 1-1,5 кг, имитирующими технические приемы. Инвалидам данной категории необходимо использовать изометрические упражнения, при которых максимально напрягаются мышцы в позициях, имитирующих основную фазу приема-удар по мячу. Изометрические упражнения применяются для тренировки мышечных групп, участвующих как в атакующих, так и в защитных ударах, что дает возможность значительно увеличить их силу и подвижность нервных процессов.

Компенсация движения ног осуществляется не только за счет развития скоростно-силовых качеств, быстроты и темпа движений, но и за счет подвижности в суставах игровой руки. Чем она выше, тем точнее спортсмен-инвалид сможет управлять ракеткой. Для увеличения амплитуды движения руки в суставах применяют следующие упражнения: вращение кистей, круговые движения в локтевом и плечевом суставах игровой руки, сжимание, разжимание и вращение пальцев.

Для развития выносливости у теннисистов применяют бег на средние дистанции, продолжительные специальные подвижные и спортивные игры, длительные прогулки. Для развития специальной выносливости рекомендуется использовать игры на столе. Тренировка у стола после предварительного утомления способствует воспитанию игровой выносливости, положительно влияет на формирование волевых качеств и повышает способность в условиях нарастающего утомления точно выполнять сложно-координационные действия. Как один из методов развития специальной выносливости можно практиковать тренировку с заменой партнера через 10-15 мин. Применение этого метода заставляет партнера, играющего без замены, действовать с таким же напряжением, как и в начале тренировки.

Координация движений как один из компонентов ловкости является необходимым качеством теннисиста. У спортсменов с поражением ОДА при недостаточно подвижном туловище ловкость лучше развивать в начале занятия и крайне нежелательно ее развитие на фоне утомления, что резко снижает тактическое мышление и технику игровых действий. Для развития ловкости применяют упражнения на совершенствование дифференцирования мышечных усилий, производства движений, развития равновесия.

Кроме спортивной подготовки, теннисисты в домашних условиях должны ежедневно выполнять комплекс гигиенической зарядки,

закаливающие процедуры, совершенствовать недостаточно развитые физические качества. Ежедневное выполнение имитационных ударов в домашних условиях позволит теннисисту-инвалиду создать хорошую основу для технического совершенствования.

В основе технической подготовки начинающих спортсменов лежит принцип многократного повторения одного и того же игрового приема. Прежде чем перейти к игре на столе, новичку надо научиться свободно жонглировать мячом с помощью ракетки.

Для обучения спортсменов-теннисистов жонглированию мячом и реагированию на разновидности его полета применяют такие упражнения:

1. Подбросить и поймать мяч правой рукой, затем то же левой рукой.
2. Подбросить мяч правой, а поймать левой рукой и то же наоборот, начиная с левой руки.
3. Бросить мяч в стенку правой, а поймать левой рукой и наоборот: бросить левой рукой, а поймать правой.
4. Внезапное перебрасывание мяча друг другу.
5. Жонглирование двумя мячами.

Тренер-преподаватель может придумать множество подобных упражнений, которые выполняются без помощи ракетки, после чего начинается обучение жонглированию мячом на ракетке.

В течение 5-6 занятий спортсмен изучает хватку и упражнения с мячом и ракеткой, добиваясь стабильности выполнения ударов по мячу правой, левой сторонами ракетки, и попеременно обеими, доводя количество ударов до 100-200.

Затем следует перейти к следующему этапу – разучиванию вращения мяча в разных направлениях. Однако к этим упражнениям следует допустить тех спортсменов, которые освоили предыдущие задания. Это вращение мяча на правой стороне ракетки движением руки справа налево (слева направо) и на левой стороне ракетки движением слева направо (справа налево) по 100 раз. Для удобства контроля над вращением шарика и движением руки по диаметрам мячика рекомендуется нанести две пересекающиеся линии, вращения которых указывают на правильность движения руки с ракеткой. После этого необходимо перейти к тренировке двигательной реакции способности пространственного управления мячом и ракеткой. Для этого в программе 1-2 занятий применяют упражнения с попеременным подбрасыванием мяча плоскостью и ребром (горизонтальная хватка): серия ударов ребром ракетки не менее 8-10 раз, подбрасывание мяча высоко вверх правой (левой) стороной ракетки с последующей мягкой ловлей его без отскока 8-10 раз подряд в одной серии.

Желательно, чтобы все это делалось в соревновательной обстановке с подсчетом безошибочно выполненных за определенный отрезок времени

ударов и выявлением победителя. Когда усвоены элементы жонглирования, спортсменам можно дать задание играть у стены, выполняя удары с прямым отскоком мяча на ракетку, а затем усложнить удар отскоком мяча от пола до 100-200 раз. Можно также перебрасывать мяч друг другу в парах без касания пола. Для закрепления изученных движений эти упражнения предлагается выполнять дома.

Прежде чем приступить к освоению техники ударов, надо сформировать у спортсменов представление о характере изучаемого движения. С этой целью нужно организовать просмотр фильмов, соревнований с участием спортсменов с поражением ОДА, перед просмотром и во время него провести с ними разъяснительную беседу о том, на что следует обратить внимание: на положение рук, передвижение у стола, движение корпуса, подготовку и завершение ударов.

Обучение необходимо начинать с подач. Они навязывают противнику свой план действий в атаке и обороне, что дает возможность выигрывать очко. Начальные подачи должны быть без вращения. Для этого необходимо прямым ударом тыльной части ракетки послать мяч вдоль стола. С помощью специального тренажера, который состоит из небольшого колеса, надетого на стойку, закрепленную на краю стола, спортсмены могут в процессе дальнейшего обучения овладеть подачами с разным вращением. Затем идет разучивание удара «толчком». Удар наносится по мячу в наивысшей точке отскока, замах происходит на уровне груди, рука идет вперед параллельно столу, сохраняя угол наклона ракетки до полного выпрямления руки. Разучивание всех технических элементов необходимо начинать у зеркала.

Изучение удара «накатом» справа (слева) необходимо начинать у стены с тренером. Нужно обращать внимание на расслабление кисти в начале замаха и полное окончание движения после соприкосновения с мячом. Овладение этим ударом требует многократных имитационных движений с вращением тренажера-«колеса», а затем перехода к выполнению на столе. При выполнении «наката» справа спортсмен находится у стола, слегка развернув туловище вправо. При ударе «накатом» слева нужно занять правильное положение: повернуться к столу правой стороной, а корпус развернуть влево.

Удар «топ-спин» выполняется в 20-30 см от стола, туловище развернуто в пол-оборота к столу левым плечом вперед. При подготовке к удару спортсмен еще сильнее разворачивается левым боком к столу за счет движения туловища, опуская плечо правой руки еще ниже с перемещением центра тяжести на правую сторону. У спортсменов-теннисистов удар «топ-спин» получается медленный (зависающий) из-за небольшого темпа выполнения, что увеличивает траекторию полета мяча. Такие мячи имеют большую скорость вращения, большую траекторию

полета и требуют в приемезначительных усилий.

После овладения ударами с верхним вращением переходят к изучению приемов мяча с верхним вращением. Прием таких мячей осуществляется в нижней точке после отскока от стола, выдерживая паузу, чтобы мяч потерял скорость вращения. Удар с верхним вращением выполняется по мячу, который находится спереди игрока, а при выполнении ударов с нижним вращением мяч нужно немного пропустить назад.

«Накат» справа применяется и как завершающий удар при атаке, при этом скорость движения руки в момент удара достигает предела. Завершающий удар «накатом» слева выполняется резким движением вперед - вверх - вправо. Удары «накатом» требуют больших усилий для подготовки и выполнения, Спортсмены из-за малого захвата игровой площадки стола чаще используют в игре удары «подрезкой», которые выполняются в основном над столом.

Удар «подрезкой» справа выполняется по возможности широким замахиванием всей руки, сопровождающей мяч как можно дальше. При ударе «подрезкой» слева ракетка отводится в левую сторону чуть выше груди. При ударе предплечье с ускорением движется вперед-вниз – вправо с дополнительным движением кисти вниз для увеличения силы вращения. Подрезка слева открывает больше возможностей, чем подрезка справа, что очень важно для спортсменов с поражением ОДА.

Положение спортсмена при выполнении «подрезки» справа и слева в игре практически не изменяется из-за ограничения возможности развернуть туловище в левую или правую сторону для подготовки к удару.

После закрепления двигательных навыков в ударах справа и слева спортсмены могут проводить тренировку в двусторонней игре с выполнением определенных заданий. В начальном периоде двусторонней тренировки стол не ограничивают в размерах, а дальше по мере освоения отдельных приемов игры стол делят пополам в длину или на три, четыре части.

При овладении комплексом технических приемов можно считать программу начального этапа обучения выполненной, после чего можно переходить к изучению тактических действий.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка спортсменов с поражением ОДА зависит от физической и психической подготовки, уровня технического мастерства. Одной из тактических задач теннисистов является умение навязывать сопернику свою манеру игры и не отступить от нее.

В начале встречи нужно иметь четкое представление об игровых

и психологических особенностях соперника. При составлении тактического плана игры спортсменов из-за ограничения в движении нетрудно предугадать, какие удары и из каких зон являются основными; насколько соперник способен выдержать темп и напряжение игры; насколько он умеет приспособиться к чужой игре или навязать собственную. Кроме этого нужно учитывать уровень физической подготовки соперника, силу удара, приспособленность к возможным перемещениям и исходное положение при подаче.

Подача является единственным техническим приемом, который выполняется из статического положения и не зависит от действия соперника, что имеет особое преимущество в игре спортсменов с поражением ОДА.

Подача - это технический прием, с которого начинается тактическая атака. Нужно построить тактику подач так, чтобы сразу же сложной подачей выиграть очко. Для этого нужно иметь в запасе две-три подачи и использовать их неожиданно, когда соперник привык к подаваемым ранее подачам. Неудобными подачами для спортсменов могут быть короткие подачи с нижним вращением, посланные по диагонали. Также это могут быть длинные зависающие подачи с верхним вращением, которые нужно принимать на расстоянии от стола, что затруднительно для спортсменов. Если соперник хорошо принимает подачи, то нужно получить возможность начать активную игру, навязать свою манеру и завершить комбинацию в два-три хода. Для этого необходимо отработать заранее тактические комбинации в несколько ходов на выигрыш очка.

Если соперник хорошо владеет атакующими ударами с двух сторон, то в этом случае лучше подавать в центр стола короткий или длинный мяч. Поддачи с правым боковым вращением лучше выполнять вправо, а подачи с левым боковым вращением - в левый край стола, чтобы использовать эффект отскока в сторону при отклонении траектории. Сочетания коротких подач с эффектом неожиданности и быстрых длинных подач со сложным смещенным вращением и обманными движениями дают преимущество подающему в игре.

При приеме подач нужно стараться думать о последующих своих действиях и действиях соперника. Длинные подачи с нижним или верхним вращением мяча лучше принимать быстрым «накатом» или «топ-спином», чтобы подающий не успел подготовиться к следующему удару. Короткие подачи по возможности нужно принимать коротко по диагонали «срезкой».

В игровой тактике настольного тенниса спортсменов с поражением ОДА можно выделить несколько положений.

Теннисисты данной категории предпочитают играть короткими ударами и по возможности активно атаковать, поэтому неудобными для

них являются мячи, летящие прямо на них. Такие мячи особенно опасны при быстрой игре вблизи стола, поскольку спортсменам-инвалидам для отражения таких ударов необходимо изменять положение тела, а перемещения только центра тяжести бывает недостаточно.

Спортсменам, обучающимся настольным теннисом, в большинстве игровых ситуаций нужно отдавать предпочтение медленным «топ-спинам» с высокой траекторией полета мяча, имеющего большую скорость вращения. Отражение таких мячей для соперника затруднительно, и, так как мяч более медленно летит на сторону противника и медленно возвращается, у атакующего есть возможность быстрее восстановить равновесие и принять исходное положение. Быстрый «топ-спин», как правило, быстро возвращается и ставит в затруднительное положение самого атакующего.

Тактический план игры должен решаться в конкретной встрече, а это решение зависит от многих условий и, в частности, от того, на каком столе происходит игра, каким мячом, какой ракеткой, какое освещение и покрытие в зале; от типа поведения теннисистов.

Есть спортсмены, которые после нескольких проигранных очков забывают о тактике, впадают в панику, теряют уверенность в себе и, боясь проиграть, пытаются пробовать «что-то иное». Они не способны формировать собственное мнение, проявляют недисциплинированность.

Встречаются игроки, которые до конца выполняют тактические указания и самостоятельно не изменяют оговоренную тактику. Эти игроки дисциплинированы, однако, когда возникает необходимость отойти от тактического плана, они не способны самостоятельно принять решение.

Бывают игроки, которые мыслят реально и в самый разгар встречи способны оценить правильность выбранной тактики. Во всех случаях между тренером и спортсменом должен поддерживаться постоянный контакт.

Это должны быть короткие, четкие и понятные, существенные указания как во время встречи, так и в перерывах между партиями. Успех приносят, как правило, различные тактические решения, хорошо отработанные на тренировках.

Тактические знания имеют большое преимущество в игре спортсменов, их следует усваивать и совершенствовать, как и техническое мастерство. Спорт инвалидов ставит высокие требования не только к физической, технико-тактической, но и к психологической подготовке.

Общая психологическая подготовка заключается в формировании и закреплении черт характера и качеств личности, особенно необходимых спортсменам-инвалидам. Этот сложный педагогический процесс условно можно разделить на общую подготовку, включающую воспитание мотивов, которые побуждают к систематическим занятиям,

совершенствованию двигательных навыков, преодолению трудностей и подготовку к соревнованиям, когда проводится работа по достижению наивысшей психологической готовности к единоборствам в конкретных соревнованиях.

Для эффективного влияния на психическое состояние спортсменов в процессе тренировки необходимо воспитывать у них морально-волевые качества, развивать и совершенствовать внимание, наблюдательность, умение управлять своими эмоциями. В процессе тренировки каждый спортсмен должен проявить максимальную адекватную спортивную трудоспособность, тщательно совершенствовать каждый прием.

Тренировки должны быть целеустремленными и сознательными. Теннисист должен систематически интересоваться современными методами тренировки, пополнять свои знания по теории и методике физического воспитания инвалидов.

В процессе тренировки особое внимание необходимо уделить целеустремленности, инициативности, смелости, решительности. Основным условием воспитания инициативности является создание в учебно-тренировочном процессе таких ситуаций, выход из которых спортсмен может найти только с помощью собственных усилий. Решительность помогает в сложных условиях спортивной деятельности самостоятельно принимать ответственные решения. Позитивные волевые качества, которые необходимы спортсмену, развиваются в процессе тренировки и участия в соревнованиях.

Психические функции и качества очень важны для спортсменов при овладении технико-тактическим мастерством и развитии физических качеств. Овладение всеми сторонами подготовки теннисиста требует от спортсмена высокого уровня мышления, внимания, памяти, наблюдательности, двигательного чувства.

Часто спортсмены недооценивают собственные возможности, что вызывает у них негативные эмоции, неуверенность в своих силах, когда необходимо решать конкретные задачи. При участии в соревнованиях у них часто возникают чувства неуверенности, страха, угнетения. Хорошим способом настроя на игру выступает разминка, аутогенная тренировка, самоубеждение.

Как правило, спортсмен, не выполняющий достаточную разминку, совершает ряд технических и тактических ошибок в начале игры, что потом может повлиять на исход встречи.

Разминку нужно проводить в течение 10-20 мин. с применением общеразвивающих упражнений, круговых движений руками, наклонов туловища. В конце разминки нужно выполнять имитацию ударов с ракеткой без мяча, сначала на месте, затем с возможными небольшими перемещениями.

Современный настольный теннис предъявляет высокие требования к спортсменам-инвалидам, которые как правило превышают психические и физические возможности, вызывают стресс, истощение нервной энергии, чрезмерное возбуждение и перенапряжение.

Для восстановления нервной силы, улучшения настроения полезно проводить время на берегу водоема, в лесу, в парке.

Практика спортивной подготовки спортсменов-инвалидов свидетельствует прежде всего о повышении двигательной активности, формировании и совершенствовании компенсаторных механизмов и волевых качеств, укреплении функциональных систем организма. Правильная оценка своих возможностей, выполнение посильных заданий, как правило, приносят высокий спортивный результат в программе физической реабилитации инвалидов.

4.2. 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 развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта лиц с поражением ОДА. Дисциплина настольный теннис. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских 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 по спортивным дисциплинам по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 13/20	май	Понятие о спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». Теоретические знания по подготовке в спортивных дисциплинах вида спорта спорт лиц с поражением ОДА.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 14/20	июнь	Классификация спортивных соревнований в спортивных дисциплинах. Команды спортивных судей. Положение о спортивном соревновании по спортивным дисциплинам. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад в спортивных дисциплинах. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях в спортивных дисциплинах по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА».
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании 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 паралимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение паралимпийского движения. Международная федерация спорта лиц с поражением ОДА.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного 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 двигательных навыков.
	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 в спортивных дисциплинах спорта лиц с поражением ОДА	≈ 70/107	май	Спортивная техника и тактика в спортивных дисциплинах по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА». Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь – апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 60/106	декабрь-май	Характер соревнований. Возрастные группы. Правила соревнований по спортивным дисциплинам. Особенности судейства. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Паралимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.

	Профилактика травматизма. Перетренированность/ неотренированность	≈ 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 учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		

Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-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

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине вида спорта спорт лиц с поражением ОДА дисциплина настольный теннис относятся:

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

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

– для лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с поражением, ОДА, дисциплина настольный теннис, проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом спортивной дисциплины, функциональных групп, а также индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья.

Требования по технике безопасности и правила поведения при занятиях настольным теннисом

При проведении учебно-тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

Учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

– при условии наличия соответствующей квалификации у тренерско-преподавательского состава и медицинского обслуживающего персонала;

– при условии наличия допуска обучающихся к занятиям адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;

– при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике тренировки;

– при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;

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

– все учебно-тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя, согласно утвержденному

расписанию.

Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров-преподавателей, инструкторов и судейской коллегии.

Учебно-тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

Во время учебно-тренировочного процесса необходимо строго соблюдать правила организации занятий. Несоблюдение правил нередко приводит к травмам.

Необходимо соблюдение следующих требований:

- соблюдение правил поведения в спортивном и тренажёрном залах;
- занимаются на тренажёрах только в присутствии тренера;
- соблюдение правил личной гигиены.

Запрещается без разрешения тренера-преподавателя: выполнять какие-либо технические действия.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие игрового зала для спортивных дисциплин (настольный теннис);

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

форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

обеспечение спортивной экипировкой с учетом функциональных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА лиц, проходящих спортивную подготовку;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 22

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины настольный теннис (I, II, III функциональные группы)			
1.	Бортик разделительный	штук	12
2.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
3.	Динамометр кистевой (до 30 кг)	штук	2
4.	Колесо имитационное	штук	2
5.	Активная инвалидная коляска для занятий настольным теннисом	штук	2
6.	Координационная лесенка для бега	штук	1
7.	Ловушка для мячей	штук	4
8.	Массажный ролик	штук	2
9.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
10.	Мяч для настольного тенниса	штук	600
11.	Перекладина гимнастическая	штук	2
12.	Подставка под мячи	штук	4
13.	Ракетка для имитации	штук	2
14.	Ракетка для настольного тенниса	штук	6
15.	Робот-пушка для занятий настольным теннисом	штук	1
16.	Сачок для сбора мячей	штук	4
17.	Секундомер	штук	2
18.	Скакалка	штук	6
19.	Скамейка гимнастическая	штук	3
20.	Стенка гимнастическая	штук	3
21.	Табло перекидное для занятий настольным теннисом	штук	4
22.	Теннисный мяч	штук	10
23.	Теннисный стол с сеткой (доступный для колясочников)	комплект	4

24.	Утяжелители переменной массы (от 0,5 до 1 кг)	комплект	4
25.	Фишки (конусы)	комплект	1
26.	Эластичная лента (эспандер)	штук	4

Спортивный инвентарь и спортивная экипировка, передаваемые 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 настольный теннис (I, II, III функциональные группы)											
1.	Активная инвалидная коляска для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
2.	Клей для ракетки 0,5 литра	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
3.	Мяч для настольного тенниса	штук	на обучающегося	50	1	100	1	200	1	300	1
4.	Основание ракетки	штук	на	-	-	2	1	3	1	4	1

			обучающегося								
5.	Ракетка для настольного тенниса	комплект	на обучающегося	2	1	-	-	-	-	-	-
6.	Резиновые накладки для ракетки	комплект	на обучающегося	-	-	6	1	12	1	20	1

Таблица 24

Обеспечение спортивной экипировкой

№ 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 настольный теннис (I, II, III функциональные группы)											
1.	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Соревновательная форма	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
3.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1

	парадный										
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	4	1
7.	Обувь специализированная для спортивных залов	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
10.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
11.	Сумка-чехол для транспортировки колес	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
12.	Сумка-чехол для транспортировки коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
13.	Фиксатор для голеностопа	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
14.	Фиксатор коленного сустава	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
15.	Фиксатор локтевого сустава	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
16.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
17.	Чехол для ракетки	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
18.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера (тренеров-преподавателей) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда России от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68449), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

- получать (проходить) дополнительное профессиональное

образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в два года;

- формировать профессиональные навыки через наставничество;
- использовать современные дистанционные образовательные технологии;
- участвовать в тренингах, конференциях, мастер-классах.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Информационное обеспечение

Информационное обеспечение деятельности учреждения – 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.

Примерный перечень информационного обеспечения Программы

1. Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А.Н. Амелин, В. А. Пашин. – 3-е изд., испр. и доп. — М., 1999.
2. Байгулов Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин – М., 1999.
3. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов – М., 2000.
4. Барчукова Г. В. Динамика соревновательной деятельности российских и зарубежных теннисистов за последнее десятилетие // Сб. трудов ученых РГАФК. – М., 1998.
5. Барчукова Г. В. Методы контроля технико-тактической подготовленности спортсменов в настольном теннисе: метод, пособие для студентов и слушателей ФПК РГАФК / РГАФК/ Г. В. Барчукова. - М., 1996.
6. Барчукова Г. В. Биомеханический анализ атакующих ударов как предпосылка формирования технико-тактических действий в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 2.
7. Барчукова Г. В. Учет морфофункциональной конституции при оценке двигательных возможностей учащихся // Сб. трудов ученых РГАФК / Г.В. Барчукова, В.В. Зайцева, С.И.Изак, В.Д.Сонькин. – М., 1998.
8. Барчукова Г. В. Пульсовые режимы игры в настольный теннис // Физиология мышечной деятельности / Г. В. Барчукова, А. С. Фомичев. – М., 2000.
9. Барчукова Г. В. Настольный теннис в вузе: учеб. пособие для студентов не физкультурных вузов / Г.В.Барчукова, А.Н.Мизин. – М., 2002.

10. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 2. – М., 2007.
11. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 1. – М., 2005.
12. Матыцин О. В. Научно-практические аспекты исследования особенностей личности высококвалифицированных спортсменов по настольному теннису // Теория и практика физической культуры/ О. В. Матыцин, О.В. Дашкевич. – 989. – № 5.
13. Матыцин О. В. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в настольном теннисе с учетом индивидуально-психологических особенностей личности и деятельности: Дис. канд. пед. наук. – М., 1990.
14. Матыцин О. В. «МВ» – современный метод тренировки // Настольный теннис – информационно-методическая газета – 1991. – № 2.
15. Матыцин О. В. Многолетняя подготовка спортсменов в настольном теннисе / О. В. Матыцин. – М., 2001.
16. Настольный теннис: Неизвестное об известном/Под ред. О. В. Матыцина. – М., 1994.
17. Макарова Г.А. Основы медико-биологического обеспечения. – М. 2022 г. Евсеев С.П. Адаптивный спорт. – М. 2021.
18. Портных Ю.И. Психологическая подготовка игроков в настольном теннисе / Ю.И. Портных, Л.К.Серова – СПб., 1997.
19. Портных Ю.И. Психологическая подготовка игроков в настольном теннисе: Лекция для студентов, слушателей ФПК, аспирантов, тренеров-преподавателей / Ю.И. Портных, Л.К. Серова. – СПб., 1997.
20. Рожков П.А., Сладкова Н.А., Поляков Б.А., Выходец И.Т. Классификационный кодекс и международные стандарты. – М., 2008.
21. Серова Л. К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л. К.Серова. – СПб., 2001.
22. Старожилец А. А. Формулы успеха: Подготовка спортсмена. Настольный теннис. – 1993.– №1.
23. Усмангалиев М.Ж. Методические особенности совершенствования точности и быстроты двигательных действий в настольном теннисе: Автореф. дис. канд. пед. наук / ГЦОЛИФК. – М., 1991.
24. Фомичев А. С. Соревновательные и тренировочные нагрузки в подготовке высококвалифицированных игроков в настольный теннис: Дис. магистра физ. культуры / РГ АФК. – М., 1999.
25. Фримерман Э. Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия / Сост. серии В.Л.Штейнбах /Э.Я.Фримерман. – М., 2005.
26. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. – М., 2007.
27. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Автореф

дис. канд. пед. наук/ РГАФК. – М., 2000. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации- Дис. канд пед. наук/ РГАФК. – М., 2000.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Минспорттуризм России: <http://mism.gov.ru>
2. РУСАДА: www.rusada.ru
4. Международная федерация настольного тенниса: <http://www.ittf.com/>
5. Федерация настольного тенниса России: <http://ttfr.ru/>

Приложение 1
к дополнительной образовательной
программе
спортивной подготовки по настольному теннису
по виду спорта «спорт с поражением
ОДА»,
утвержденной приказом
БУ ХМАО – Югры «Центр адаптивного
спорта»
от «__» _____ 2023 г. № ____

КЛАССИФИКАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ.

1. Допустимые поражения. Следующие типы физического поражения являются допустимыми для Пара настольного тенниса:

Допустимое поражение	Примеры Заболеваний
<p>Снижение мышечной силы Спортсмены со сниженной мышечной силой имеют заболевание, которое либо снижает, либо ограничивает их способность произвольно сокращать их мышцы с целью движения или генерирования силы.</p>	<p>Примеры основного заболевания, которые могут привести к снижению мышечной силы, включают травму спинного мозга (полную или неполную, тетра-или парапарезия, или парепарез), мышечную дистрофию, последствия полиомиелита и спина бифида.</p>
<p>Дефицит конечности Спортсмены с дефицитом конечности имеют полное или частичное отсутствие костей или суставов, как последствия травмы.</p>	<p>Примеры основного заболевания, которые могут привести к дефициту конечности, включают: травматическую ампутацию, заболевание (например, ампутация в результате рака кости) или врожденное поражение (например, аномалия развития).</p>
<p>Разница в длине ног Спортсмены с Разницей в длине ног имеют ноги разной длины.</p>	<p>Примеры основного заболевания, которые могут привести к разнице в длине ног включают: аномалия развития и врожденное или травматическое нарушение роста конечностей.</p>
<p>Карликовость Спортсмены с низким ростом будут иметь уменьшенную длину костей верхних конечностей, нижних конечностей и/или туловища.</p>	<p>Примеры Основного заболевания, которые могут вести к карликовости включают ахондроплазию, дисфункцию гормона роста и несовершенный остеогенез.</p>

<p>Гипертонус Спортсмены с гипертонусом имеют повышенное мышечное напряжение и сниженную способность мышцы растягиваться, вызванное повреждением центральной нервной системы.</p>	<p>Примеры основного заболевания, которые могут привести к гипертонусу, включают: церебральный паралич, травма головного мозга и инсульт.</p>
<p>Атаксия Спортсмены с атаксией имеют раскоординированные движения, вызванное повреждением центральной нервной системы.</p>	<p>Примеры основного заболевания, которые могут привести к атаксии, включают: церебральный паралич, травма головного мозга, инсульт и рассеянный склероз.</p>
<p>Атетоз Спортсмены с атетозом имеют постоянные медленные непроизвольные движения.</p>	<p>Примеры основного заболевания, которые могут привести к атетозу, включают: церебральный паралич, травма головного мозга и инсульт.</p>
<p>Нарушенный диапазон пассивных движений Спортсмены с нарушенным диапазоном пассивных движений имеют ограничение или отсутствие пассивных движений в одном или более суставах.</p>	<p>Примеры основного заболевания, которые могут привести к нарушенному диапазону пассивных движений, включают: атрогрипоз и контрактуру в результате хронической неподвижности сустава или травмы, влияющей на сустав.</p>

2. Критерии минимального поражения .

Чтобы спортсмен считался годным к участию в Пара настольном теннисе, он или она должен иметь, по крайней мере, одно из Допустимых поражений, перечисленных в предыдущем разделе. Степень тяжести поражения должна соответствовать критериям, описанным в последующей части этого раздела. Поскольку настольный теннис является спортом с асимметричным использованием конечностей, для некоторых допустимых поражений критерии могут различаться в зависимости от пораженной конечности.

2.1. Снижение мышечной силы

Поражённая конечность	Критерий минимального поражения
Игровая рука	<p>Ампутация пальцев:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Потеря 6 фаланг на безымянном пальце и мизинце или • Потеря 5 фаланг на указательном и среднем пальцах или • Потеря 2 фаланг на большом пальце и части большого пальца, необходимой для удержания ракетки.

Не игровая рука	Ампутация ниже локтя с длиной культы менее 2/3 длины локтевой кости или сопоставимые поражения развития (дисмелия).
Нижние конечности	Ампутация передней части стопы через все плюсневые кости (ампутация минимум 1/3 стопы) или сопоставимые поражения развития (дисмелия).

2.3. Разница в длине ног

Допускаются спортсмены, у которых разница в длине ног превышает 7 см. Измерения проводятся, когда спортсмен лежит на спине и измеряет расстояние от передней верхней подвздошной ости до внутренней лодыжки.

2.4. Карликовость

Спортсмены, с карликовостью, допускаются к участию в зависимости от их роста стоя:

- мужчины: 140 см и меньше
- женщины: 137 см и менее

Распределение по классам для спортсменов с карликовостью, начинают с Класса 10, но в результате других поражений они могут быть распределены и в более низкие классы, например обычно спортсмен с одной ампутацией ниже колена относится к Классу 9, но карликовость в добавление к ампутации ниже колена относится к Классу 8.

2.5. Гипертонус

В Пара настольном теннисе уровни спастичности определяются по шкале Ашворта:

- 0 баллов: без повышения тонуса.
- 1 балл: небольшое усиление тона, позволяющее делать «ловлю», когда конечность сгибается или разгибается.
- 2 балла: более выраженное повышение тонуса, но конечности легко сгибаются или разгибаются.
- 3 балла: значительное повышение тонуса при затрудненных пассивных движениях.
- 4 балла: жесткость конечностей при сгибании или разгибании.

Гипертонус определяется как повышенный мышечный тонус, вызванный поражением центральной нервной системы и приводящий к повышенному сопротивлению при пассивном удлинении мышцы. Один из следующих типов гипертонуса должен четко определяться клинически, то

есть уровень 1 по шкале Ашворта в области запястья, локтя, плеча, лодыжки, колена или бедра.

Спастический гипертонус: определяется как зависимое от скорости сопротивление пассивному движению с сопротивлением по типу «складного ножа». Сопротивление «складного ножа» - сопротивление, которое вначале сильное, а затем сопровождается внезапным расслаблением. Зависимость от скорости увеличивается с увеличением скорости пассивного движения, сопротивление увеличивается и начинается в более раннем диапазоне.

Спастический гипертонус имеет тенденцию преобладать в антигравитационных мышцах, особенно в сгибателях рук и разгибателях ног, и может затронуть одни части тела больше, чем другие. На Классификации при тестирование спастического гипертонус необходимо использовать быстрые пассивные движения в основных диапазонах движений в запястье, локте, плече, лодыжке, колене или бедре. Спортсмены с четко выявляемым спастическим гипертонусом являются годными.

При тестировании на спастический гипертонус в лодыжке или запястье может быть выявлен клонус. Клонус - это быстрое непроизвольное чередование сокращения и расслабления мышц, которое обычно возникает когда подошвенные мышцы-сгибатели голеностопного сустава реагируют в ответ на быстрое пассивное тыльное сгибание или в мышцы-сгибатели запястья реагируют в ответ на быстрое пассивное разгибание запястья. Клонус, который длится 4 удара или больше и который может быть достоверно воспроизведен в течение одной процедуры классификации (то есть незаглушаемый клонус), считается признаком наличия спастического гипертонуса, соответствующего Критериям минимального поражения.

Ригидность: определяется как повышенное сопротивление пассивному движению конечности, которое не зависит от скорости растяжения и относительно однородно по всему диапазону движения этой конечности. Однородное сопротивление часто называют сопротивлением по типу «свинцовой трубы». Обычно преобладает в мышцах-сгибателях.

Дистония: сопротивление пассивному движению, которое может быть локальным (поражение мышц одной конечности или сустава) или общим (поражение всего тела). Сокращения сильные и продолжительные и вызывают скручивание или корчам затронутых участков (дистонию можно в равной степени классифицировать как тип гипертонуса ИЛИ тип непроизвольных движений). Рисунок очень изменчив - сокращения могут быть быстрыми или медленными; болезненными или нет; и направление наибольшего сопротивления может регулярно меняться (например, конечность может регулярно переходить от крайнего положения сгибания к крайнему положению разгибания).

Спортсмен, у которого нет одного из трех типов гипертонии - спастичности, ригидности или дистонии – является не годным. Группа

классификаторов должна убедиться, что сопротивление пассивному удлинению мышцы происходит из-за поражения центральной нервной системы, и в этом отношении могут быть полезны следующие признаки:

- Наличие незатухающего клонуса на той стороне, на которой повышен тонус;
- Аномально оживленные рефлексы в конечности, в которой повышен тонус;
- Умеренная атрофия конечности с повышенным тонусом;
- Уверенный Бабинский на той стороне, в которой повышен тонус.

Спортсмен с очень легкой степенью гипертонуса (либо с гемипарезом, либо с моноплегией) в результате имеющий нормальную игровую руку с минимальными проблемами на одной ноге или одной руке имеет право на участие и может быть отнесен к Классу 10.

2.6. Атаксия

Атаксия относится к неустойчивости, несогласованности или неуклюжести произвольного движения. Атаксия, дающая право на участие в соревнованиях, должна происходить из моторной или сенсорной дисфункции нервной системы. Моторная атаксия наиболее часто следует из недоразвития или повреждения мозжечка и часто связывается с гипотонией. Моторная атаксия слабо компенсируется зрительным контролем. Сенсорная атаксия наиболее часто происходит из-за повреждения нижнего моторного нейрона или заболевания спинного мозга, влияя на вестибулярную функцию или проприоцептивную функцию. Зрительный контроль может помочь компенсировать сенсорную атаксию, и таким образом, сенсорные атаксии часто более очевидны при закрытых глазах.

При оценке спортсмена Группа классификаторов должна удостовериться, что атаксическое движение доказуемо и очевидно, и что наблюдаемая атаксия происходит, как описано, из-за моторной или сенсорной дисфункции нервной системы. Тесты, которые могут быть полезными для этого определения, включают, но не ограничиваются:

- Тест «палец к носу» (спортсмен, касающийся собственного носа от положения руки в стороны).
- Тест «от пальца к пальцу» (классификатор представляет свой указательный палец и просит спортсмена коснуться его собственным указательным пальцем).
- Тест «от пальца ноги к пальцу» (классификатор представляет свой указательный палец и просит, чтобы спортсмен коснулся его пальцем ноги).
- Тест «голень - пятка» (пятка одной ноги скользит вдоль голени другой ноги от лодыжки до колена и в обратном направлении).
- Ходьба пятка-носок.
- Походка.

2.7. Атетоз

Атетоз относится к нежелательным движениям и положениям, происходящим из-за повреждения центров мозга, управляющих движениями, наиболее часто это – базальные ганглии. Оценивая спортсмена, Группа классификаторов должна убедиться, что атетоз очевиден, и что он неврологического происхождения. Явный атетоз – это произвольные движения и положения, которые характерны для атетоза и заметны, по крайней мере, одно из следующих:

- Непроизвольное движение пальцев или верхних конечностей, несмотря на то, что спортсмен пытается оставаться неподвижным.

- Непроизвольное движение пальцев ног или нижних конечностей, несмотря на то, что спортсмен пытается оставаться неподвижным.

- Невозможность удержать тело в покое - колебания тела. Колебания не должны происходить по причине других неврологических недостатков, таких как вестибулярные или проприоцептивные нарушения, и поэтому не должны усиливаться при закрытых глазах.

- Особенности атетоидного положения конечностей и/или туловища.

Спортсмен не будет годным, если атетоидные движения его лица будут являться его единственным поражением.

2.8. Нарушение пассивного диапазона движений

Затронутые части тела	Критерий минимального поражения
Игровая рука	Жесткое запястье с хорошим захватом Легкое сокращение пассивного диапазона движений локтя или плеча.
Не игровая рука	Сильные ограничения в плече или локте, что явно влияет на равновесие.
Нижние конечности	Одина жесткая лодыжка Умеренное снижение пассивного диапазона движений в основных суставах
Туловище	От средних до серьезных ограничений в мобильности туловища

3. Классификационные Критерии для присвоения Спортивного класса.

Примечание: объяснение и пояснение примеров в руководстве по классификации и приведенных ниже может быть сделано только Комитетом по Классификации ITTF-РТТ, и каждая часть, выделенная курсивом, является просто примером для этого класса и должна быть подтверждена Группой классификаторов после наблюдения за игроком в действии.

КЛАССИФИКАЦИЯ ДЛЯ СИДЯЧИХ КЛАССОВ 1-5.

- Минимальное поражение для сидячих классов, с присвоением Класса 5, следующее:

- Спортсмен не может ходить без поддержки (фиксатор ног или костыли).

- Спортсмен не может уверенно ходить с или без поддержки.

- Спортсмен не может уверенно ходить боком.

- Отсутствие одной конечности у спортсмена с ампутацией выше колена, так что длина культы не больше 1/3 (или такая же дисмелия), кроме исключительных медицинских обстоятельств.

- Отсутствие конечности спортсмена с ампутацией выше колена на одной ноге и ампутацией ниже колена на другой ноге (или такая же дисмелия).

Спортсмены, которые не соответствуют минимум одному из вышеуказанных требований не могут получить сидячий класс.

Класс 1:

Отсутствие равновесия при сидении с серьезным снижением функции игровой руки

- Очень слабый хват, слабое сгибание запястья, отсутствие активного разгибания в локтях из-за не функционального трицепса.

- Функции шеи и плеч в норме.

- Неиграющая рука поддерживает положение туловища (функция баланса).

Примеры только для иллюстративных целей:

- Поражение спинного мозга на уровне C5 или выше.

- Тяжелая потеря функций после полиомиелита. Потеря функции плеча может быть компенсирована некоторыми функциями туловища, особенно вращением.

- Церебральный паралич с нарушением баланса и значительным снижением координации рук.

- Любые другие нарушения, соответствующие этому профилю.

Класс 2:

Отсутствие равновесия при сидении с уменьшением функциональности игровой руки

- Отсутствие нормальной силы руки.

- Разгибание локтей достаточное и функциональное (сила 4-5).

- Неиграющая рука удерживает баланс туловища.

Примеры только для иллюстративных целей:

- Поражение спинного мозга на уровнях C6 - C7 включительно.

- Полиомиелит со слабой рукой и отсутствием функциональности туловища.

- Церебральный паралич с менее серьезными сокращениями, чем в Классе 1.

Любые другие нарушения, соответствующие этому профилю.

Класс 3:

Плохое или полное отсутствие равновесия при сидении, хотя верхняя часть туловища может проявлять активность.

Нормальные руки, хотя в играющей руке могут наблюдаться незначительные двигательные нарушения, не оказывающие значительного влияния на навыки для настольного тенниса.

Неиграющая рука удерживает баланс туловища.

Примеры только для иллюстративных целей:

- Поражение спинного мозга на уровне С8 - Т8 включительно.
- Полиомиелит без баланса туловища и нормальной функции руки.

Некоторая потеря функциональности играющей руки и/или потеря поддержки неигровой руки может быть компенсирована сохранением функциональности туловища.

- Церебральный паралич с некоторой сокращенной функциональностью туловища и почти нормальной функцией рук в отношении скорости движения и координации.

- Любые другие нарушения, соответствующие этому профилю.

Класс 4:

Баланс сидя не оптимален из-за плохой фиксации (стабилизации) таза.

Уровень баланса зависит от количества неповрежденных мышц живота и спины.

Если верхние части мышц живота и спины не повреждены, возможна только слабая ротация.

Более функциональные мышцы приводят к наклону вперед с впалой спиной (лордозом), а с еще большей функцией мышц возможно сгибание в сторону с впалым изгибом в сторону.

Примеры только для иллюстративных целей:

- Поражение спинного мозга Т8 - L2 включительно.
- Схожая функциональность при полиомиелите или ортопедических заболеваниях.

- Церебральный паралич с лучшей функциональностью, чем Класс 3.

Класс 5:

Хорошее или нормальное функционирование мышц туловища

Достаточная активность мышц таза и ног, обеспечивающая фиксацию таза и большую поверхность опоры для сидения.

Наклоны вперед и в стороны выполняются невпалой спиной (нормальный изгиб).

Примеры только для иллюстративных целей:

- Поражение спинного мозга L1 - S2 включительно
- Ампутация: см. выше.
- Любые другие нарушения, соответствующие этому профилю.

КЛАССИФИКАЦИЯ СТОЯЧИХ КЛАССОВ 6-10.

Класс 6:

Тяжелые поражения ног и рук

- тяжелый церебральный паралич (ЦП) - гемиплегия игровой руки включительно;
- тяжелый ЦП – диплегия игровой руки включительно;
- тяжелый ЦП - атетоз (непроизвольные медленные движения):
 - патологические приступы
 - плохой баланс
 - плохие движения
- ампутация игровой руки и ноги (ног) или обеих рук и ноги (ног) или аналогичная дисмелия;
 - двойная ампутация выше колена с длинными культями;
 - ампутация выше колена плюс ампутация ниже колена с короткими культями;
 - артрогрипоз игровой руки и ноги (ног) или обеих рук и ноги (ног);
 - мышечная дистрофия конечностей и туловища или другие нервно-мышечные нарушения сопоставимого профиля поражения;
 - неполное повреждение спинного мозга схожей степени;
 - игрок, удерживающий ракетку ртом или любое поражение с сопоставимым функциональным профилем.

Класс 7:

Очень тяжелые поражения ног (плохой баланс в стойке и при выполнении движений):

- тяжелый полиомиелит обеих ног;
 - ампутация выше колена плюс ампутация ниже колена с длинными культями;
 - неполное повреждение спинного мозга схожей степени;
 - игрок с экзартикуляцией бедра или ампутацией выше колена с короткой культей, длиной не более $\frac{1}{4}$, без какой-либо поддержки, который играет на одной ноге;
 - ампутация выше колена с короткой нефункциональной культей (менее 20%) с протезом
- или

Серьезные нарушения игровой руки

- ампутация выше локтя игровой руки или обеих рук;

- ампутация ниже локтя, 1/4 предплечья (предплечье = длина локтевой кости);
- артрогрифоз рук(и);
- дисмелия схожего уровня

или

Умеренная гемиплегия или диплегия, включая игровую руку.

- легкое нарушение в игровой руке и умеренное поражение ног;
- умеренное нарушение в игровой руке и легкое поражение ног

или

Тяжелая гемиплегия или диплегия с хорошей играющей рукой

- игровая рука почти нормально с серьезными проблемами в движении ног(и)

или

Сочетание поражений рук и ног менее тяжелое, чем в 6 классе **или**

Любое поражение с сопоставимым функциональным профилем.

Класс 8:

Умеренные поражения ног

- Одна нефункциональная нога:
 - полиомиелит на одной ноге;
 - ампутация выше колена;
 - неподвижное бедро и неподвижное колено (вместе);
 - вывих бедра с видимым укорочением;
- Две ноги с умеренной функциональностью:
 - полиомиелит;
 - двойная ампутация ниже колена;
 - неполная травма спинного мозга, спина бифида уровень S1;
 - два неподвижных колена сопоставимых для Классов 7 или 8 **или**

Умеренные нарушения игровой руки (учитывая, что контроль локтя и плеча очень важен):

- ампутация ниже локтя с длинной культей более 1/3, но без функционального лучезапястного сустава;
 - неподвижный локоть (относительно сгибания-разгибания и вращения внутрь и наружу), но в функциональном положении;
 - серьезное уменьшение подвижности плеча (почти неподвижное)
 - умеренный артрогрифоз игровой руки **или**

Умеренная гемиплегия или диплегия с хорошей игровой рукой

- игра рукой почти нормально с умеренными проблемами движений ног(-ой) **или** любое поражение с сопоставимым функциональным профилем.

Класс 9:

Легкие поражения ног

- полиомиелит ноги (ног), но с некоторыми движениями;
- ампутация ниже колена;
- неподвижное бедро;
- неподвижное колено;
- серьезное сокращение пассивного диапазона движения бедра;
- серьезное сокращение пассивного диапазона движений колена **или**
Легкие нарушения в игровой руке
- ампутация руки или пальцев без возможности функционального захвата;
- неподвижное запястье и пальцы без возможности функционального захвата;
- умеренное сокращение пассивного диапазона движений локтя;
- умеренное сокращение пассивного диапазона движений плеча **или**
Серьезные поражения неигровой руки:
- ампутация плеча;
- поражение плечевого сплетения с параличом всей руки **или**
Церебральный паралич легкой степени с гемипарезом или моноплегией
- практически нормальная игровая рука с минимальными проблемами ног **или** любое поражение с сопоставимым функциональным профилем.

Класс 10:

Чтобы спортсмен был отнесен к Классу 10, он должен соответствовать по крайней мере одному из Критериев минимального поражения, описанного в Разделе 2 этого Приложения.

Тестовые задания для оценки теоретического раздела

Этап начальной подготовки:

1. Где в 1960 году прошли первые Паралимпийские игры?

- 1) в Лондоне
- 2) в Риме
- 3) в Мельбурне
- 4) в Париже

2. Кто является основателем паралимпийского движения?

- 1) Пьер де Кубертен
- 2) Людвиг Гуттман
- 3) П.А. Рожков
- 4) Ю. К.Шрайвер

3. В каком году образован Международный паралимпийский комитет?

- 1) 1980
- 2) 1986
- 3) 1989
- 4) 1990

4. В каком году Чарльз Бейкстер запатентовал настольный теннис?

- 1) 1891
- 2) 1900
- 3) 1924
- 4) 1926

5. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на:

- 1) поддержание высокой работоспособности людей
- 2) воспитание с раннего детства здоровых привычек
- 3) отказ от вредных привычек

4) сохранение и улучшение здоровья людей

6. ДОПИНГ – это:

- 1) совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил
- 2) наличие запрещенной субстанции, ее метаболитов или маркеров в пробе
- 3) уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб
- 4) использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода

7. Как называется положение, из которого начинают выполнять физическое упражнение?

- 1) основная стойка
- 2) свободная стойка
- 3) исходное положение
- 4) стойка ноги врозь

8. С каких частей тела необходимо начинать разминку?

- 1) с мышц ног
- 2) с мышц шеи
- 3) последовательность роли не играет
- 4) с мышц брюшного пресса и спины.

9. Город Олимпия расположен в:

- 1) Южной Греции
- 2) Северной Греции
- 3) Центральной Греции

10. Какому богу посвящались Олимпийские игры:

- 1) Аполлону
- 2) Дионису
- 3) Зевсу

11. В каком году состоялся первый чемпионат мира по настольному теннису?

- 1) 1927
- 2) 1924
- 3) 1938

Учебно-тренировочный этап:

1. Какова высота стола для настольного тенниса?

- 1) 76 см
- 2) 80 см
- 3) 72 см

4) 74 см

2. ДОПИНГ – это:

- 1) совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил
- 2) наличие запрещенной субстанции, ее метаболитов или маркеров в пробе
- 3) уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб
- 4) использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода

3. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:

- 1) красный, синий, желтый, зеленый, черный
- 2) зеленый, черный, красный, синий, желтый
- 3) синий, желтый, черный, зеленый, красный

4. Здоровый образ жизни – это:

- 1) лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий
- 2) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- 3) перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья

5. Для развития мышечной выносливости следует выполнять:

- 1) упражнения на тренажерах
- 2) упражнения с преодолением веса собственного тела +
- 3) упражнения на растягивание мышц

6. Каков диаметр мяча для настольного тенниса?

- 1) 40 мм
- 2) 35 мм
- 3) 38 мм
- 4) 42 мм

7. В каком году образован Международный паралимпийский комитет?

- 1) 1980
- 2) 1986
- 3) 1989
- 4) 1990

8. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к ...

- 1) экономии сил
- 2) улучшению спортивного результата
- 3) травмам

9. По современным международным правилам по настольному теннису, установленным в 2001 году, каждая игра идет до...?

- 1) 11 очков
- 2) 13 очков
- 3) 10 очков
- 4) 15 очков

10. Какова масса мяча для настольного тенниса??

- 1) 2,7 гр.
- 2) 2,5 гр.
- 3) 3 гр.

11. Какой вид состязаний из названных, входил в программу Олимпийских игр древности:

- 1) метание копья
- 2) плавание
- 3) спортивная гимнастика

12. В каком году Олимпийские игры проходили в Москве:

- 1) 1980
- 2) 1984
- 3) 1988

13. Что такое терапевтическое использование (ТИ) допинга?

- 1) использование допинга на соревнованиях в случае заболевания спортсмена
- 2) использование допинга по медицинским показателям, согласованное со всемирным антидопинговым агентством (ВАДА)
- 3) использование допинга спортсменом, имеющий статус "инвалид"
- 4) использование допинга по показаниям врачей по спортивной медицине

14. Что делать, если Вы должны принимать, то или иное лекарство по медицинским показаниям согласно инструкции врача?

- 1) по медицинским показаниям можно принимать что угодно
- 2) врач обязан убедиться, что лекарство не содержит запрещенных субстанций
- 3) если результаты тестирования окажутся положительными из-за препарата, который был получен от врача, то это его вина
- 4) все препараты, которые дает врач, безопасны

15. Кто подает запрос на терапевтическое использование?

- 1) врач

- 2) тренер
- 3) менеджер
- 4) спортсмен

16. Сколько человек непосредственно судит официальный матч в настольном теннисе, когда нет необходимости во введении правила ускорения игры?

- 1) один
- 2) двое
- 3) четверо

Этап совершенствования спортивного мастерства:

1. Здоровый образ жизни – это:

- 1) лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий
- 2) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- 3) перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья

2. Для развития мышечной выносливости следует выполнять:

- 1) упражнения на тренажерах
- 2) упражнения с преодолением веса собственного тела
- 3) упражнения на растягивание мышц

3. На какую высоту необходимо подбрасывать шарик при подаче в настольном теннисе?

- 1) 10 см
- 2) 16 см
- 3) 26 см

4. Во время розыгрыша в настольном теннисе в игровую зону прилетел чужой шарик, явно мешающий спортсменам. Что должен сделать судья в такой ситуации?

- 1) поднять руку и остановить игру
- 2) объявить минутный перерыв для устранения помехи
- 3) показать желтую карточку игроку, от которого улетел шарик

5. Для развития мышечной выносливости следует выполнять:

- 1) упражнения на тренажерах
- 2) упражнения с преодолением веса собственного тела
- 3) упражнения на растягивание мышц

6. В каком году Олимпийские Игры проходили в Москве?

- 1) 1980
- 2) 1984
- 3) 1988

7. Первой на церемонии открытия Олимпийских Игр идет делегация:

- 1) США
- 2) Страны, которая была хозяйкой предыдущей Олимпиады
- 3) Греции
- 4) Страны, где будут проходить соревнования

8. Что прежде всего следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твёрдую поверхность?

- 1) охладить ушибленное место
- 2) приложить тепло на ушибленное место
- 3) обработать ушибленное место йодом
- 4) наложить шину

9. Какова максимальная продолжительность разминки в настольном теннисе перед встречей, если главный судья не давал разрешения на её продление?

- 1) 1 минута
- 2) 2 минуты
- 3) 5 минут

10. Что такое терапевтическое использование (ТИ) допинга:

- 1) Использование допинга на соревнованиях в случае заболевания спортсмена
- 2) использование допинга по медицинским показателям, согласованное со всемирным антидопинговым агентством (ВАДА)
- 3) использование допинга спортсменом, имеющий статус "инвалид"
- 4) использование допинга по показаниями врачей по спортивной медицине

11. Кто подает запрос на терапевтическое использование?

- 1) Врач
- 2) Тренер
- 3) Менеджер
- 4) Спортсмен

12. Что делать, если Вы должны принимать, то или иное лекарство по медицинским показаниям согласно инструкции врача?

- 1) По медицинским показаниям можно принимать что угодно
- 2) Врач обязан убедиться, что лекарство не содержит запрещенных субстанций

- 3) Если результаты тестирования окажутся положительными из-за препарата, который был получен от врача, то это его вина
- 4) Все препараты, которые дает врач, безопасны

13. Согласно Российскому законодательству какую ответственность может понести персонал спортсмена (тренер, врач) за склонение спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте?

- 1) Административную
- 2) Уголовную

14. Где найти достоверную информацию об антидопинговых правилах и процедурах?

- 1) На официальных сайтах международных федераций, национальных антидопинговых организациях или во Всемирном антидопинговом агентстве
- 2) В сети интернет
- 3) В журналах про спорт
- 4) У друзей
- 5) В социальных сетях у популярных блогеров

15. В каком порядке проводятся мероприятия первой помощи при ранении?

- 1) Остановка кровотечения, наложение повязки
- 2) Обеззараживание раны, наложение повязки, остановка кровотечения
- 3) Остановка кровотечения, обеззараживание раны, наложение повязки

16. В чем заключается первая помощь пострадавшему, находящемуся в сознании, при повреждении позвоночника?

- 1) Пострадавшему, лежащему на спине, подложить под шею валик из одежды и приподнять ноги
- 2) Лежащего пострадавшего не перемещать. Следует наложить ему на шею импровизированную шейную шину, не изменяя положения шеи и тела
- 3) Уложить пострадавшего на бок

17. Признаки венозного кровотечения:

- 1) кровь пассивно стекает из раны
- 2) над раной образуется валик из вытекающей крови
- 3) очень темный цвет крови
- 4) алая кровь из раны вытекает фонтанирующей струей

Этап высшего спортивного мастерства:

1. Когда в настольном теннисе тренер-преподаватель не имеет права подавать советы участникам игры?

- 1) всегда имеет
- 2) после игры
- 3) в перерывах между партиями

2. На какую высоту необходимо подбрасывать шарик при подаче в настольном теннисе?

- 1) 10 см
- 2) 16 см
- 3) 26 см

3. Сколько человек непосредственно судит официальный матч в настольном теннисе, когда нет необходимости во введении правила ускорения игры?

- 1) один
- 2) двое
- 3) четверо

4. Какой вид состязаний из названных, входил в программу Олимпийских игр древности:

- 1) метание копья
- 2) плавание
- 3) спортивная гимнастика

5. Какая спортивная дисциплина учреждена де Кубертеном?

- 1) Хоккей на траве
- 2) Триатлон
- 3) Бадминтон
- 4) Современное пятиборье

6. Что такое терапевтическое использование (ТИ) допинга?

- 1) Использование допинга на соревнованиях в случае заболевания спортсмена
- 2) использование допинга по медицинским показателям, согласованное со всемирным антидопинговым агентством (ВАДА)
- 3) использование допинга спортсменом, имеющий статус "инвалид"
- 4) использование допинга по показаниями врачей по спортивной медицине

7. Как долго может длиться процедура тестирования спортсмена?

- 1) Если в течение 30 минут спортсмен не смог предоставить необходимое количество мочи, то процедура считается законченной
- 2) Столько, сколько потребуется спортсмену для сдачи необходимого количества мочи

3) Столько, сколько посчитает необходимым спортсмен

8. Какое количество мочи необходимо сдать при прохождении процедуры тестирования?

- 1) 250 мл
- 2) 90 мл
- 3) Это решает врач спортсмена

9. Запрещенный список обновляется не реже, чем

- 1) 1 раз в год
- 2) 1 раз в четыре года
- 3) 1 раз в два года
- 4) 1 раз в квартал

10. Выберите верное утверждение:

- 1) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» – одно из подразделений ВАДА
- 2) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» – одно из подразделений Международного Олимпийского комитета
- 3) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» – независимая антидопинговая организация на территории Российской Федерации
- 4) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» – одно из подразделений Олимпийского и Паралимпийского комитетов России

11. Какие данные спортсмена известны антидопинговой лаборатории, проводящей обработку проб?

- 1) пол и вид спорта
- 2) фамилия и имя спортсмена
- 3) контактная информация
- 4) все вышеперечисленные ответы

12. Выберите верное утверждение:

- 1) антидопинговая лаборатория принадлежит РУСАДА
- 2) антидопинговая лаборатория принадлежит Всемирной ассоциации здравоохранения
- 3) антидопинговая лаборатория принадлежит ВАДА
- 4) антидопинговая лаборатория автономная, независимая организация

13. Физиологический изгиб позвоночника выпуклостью вперед:

- 1) лордоз
- 2) кифоз
- 3) сколиоз

4) синостоз.

14. Самая объемная мышца бедра?

- 1) четырехглавая
- 2) трехглавая
- 3) двухглавая
- 4) большая приводящая.

15. Признаки венозного кровотечения?

- 1) кровь пассивно стекает из раны
- 2) над раной образуется валик из вытекающей крови
- 3) очень темный цвет крови
- 4) алая кровь из раны вытекает фонтанирующей струей

16. Разрешено ли давать пострадавшему лекарственные средства при оказании ему первой помощи?

- 1) разрешено
- 2) запрещено
- 3) разрешено в случае крайней необходимости

17. Куда накладывается кровоостанавливающий жгут на конечность при кровотечении?

- 1) непосредственно на рану.
- 2) ниже раны на 4-6 см.
- 3) выше раны на 4-6 см.

18. В каком порядке проводятся мероприятия первой помощи при ранении?

- 1) остановка кровотечения, наложение повязки
- 2) обеззараживание раны, наложение повязки, остановка кровотечения
- 3) остановка кровотечения, обеззараживание раны, наложение повязки

19. В чем заключается первая помощь пострадавшему, находящемуся в сознании, при повреждении позвоночника?

- 1) пострадавшему, лежащему на спине, подложить под шею валик из одежды и приподнять ноги
- 2) лежащего пострадавшего не перемещать. Следует наложить ему на шею импровизированную шейную шину, не изменяя положения шеи и тела
- 3) уложить пострадавшего на бок

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

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

План реализации:

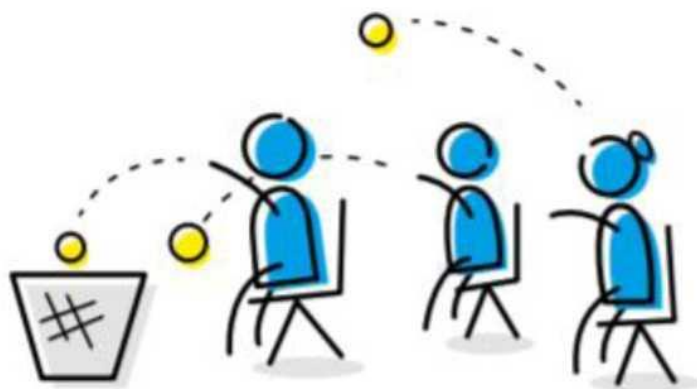
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

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

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

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

1. Равенство и справедливость



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

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

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

2 вариант

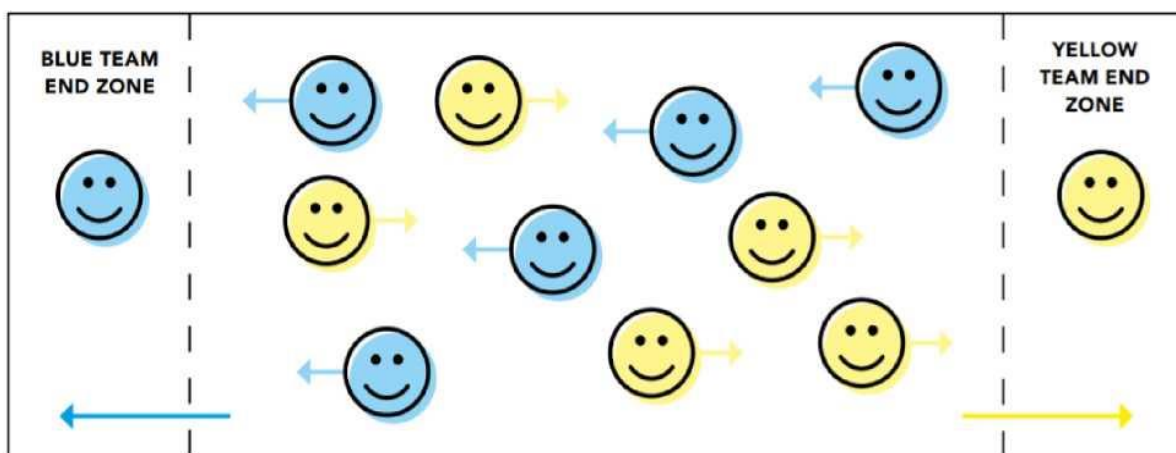
Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

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

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

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

2. Роль правил в спорте



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

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

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

3. Ценности спорта

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

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

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

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

4. Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу «МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!» (слово МЫ можно заменить названием вида спорта (дисциплины), например: «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!»).

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

Цель: объединить участников обеих команд под девизом «Мы за честный спорт!».

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры-преподаватели).

Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

2. Запрещенный список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
- отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена;
противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.
- маскирует использование других запрещенных субстанций.
- Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
- Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия - на официальном сайте РУСАДА.

3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
- менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

5. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2023 г. Запрещенный список (актуальная версия).

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория: _____ родители спортсменов этапов начальной подготовки.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада:

- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
- группы риска;
- проблема допинга вне профессионального спорта;
- знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- последствия допинга;
- деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

Рекомендованные источники:

- Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)
- Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2023 г. Запрещенный список (актуальная версия).
- Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

Программа для родителей (2 уровень)

Целевая аудитория:

• родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый календарный план.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада:

- актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;
- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.
- ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- процедура допинг-контроля;

- пулы тестирования и система ADAMS;
- правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2023 г. Запрещенный список (актуальная версия).

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).