**Департамент физической культуры и спорта**

**Ханты-Мансийского автономного округа – Югры**

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

**(БУ «Центр адаптивного спорта Югры»)**

|  |  |
| --- | --- |
| Утверждено  приказом директора  № \_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г.  ­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.П. Вторушин |  |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ГЛУХИХ»**

**(ДИСЦИПЛИНА – НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС)**

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 № 1307;*

*в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 г. № 1051*

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

Ханты-Мансийск, 2023 год

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Пояснительная записка | | 4 |
| 1. | Общие положения | 6 |
| 2. | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 8 |
| 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 | 8 |
| 2.2. | Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 13 |
| 2.3. | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 14 |
| 2.3.1. | Учебно-тренировочные занятия | 15 |
| 2.3.2. | Учебно-тренировочные мероприятия | 18 |
| 2.3.3. | Спортивные соревнования | 20 |
| 2.4. | Годовой учебно-тренировочный план | 21 |
| 2.5. | Календарный план воспитательной работы | 42 |
| 2.6. | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 47 |
| 2.6.1. | Проблема допинга в спорте | 48 |
| 2.6.2. | Запрещенные вещества и методы | 50 |
| 2.6.3. | Права и обязанности спортсмена при проведении допинг-контроля | 50 |
| 2.6.4. | План проведения антидопинговых мероприятий | 53 |
| 2.7. | Планы инструкторской и судейской практики | 58 |
| 2.8. | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 60 |
| 3. | Система контроля | 63 |
| 3.1. | Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях | 65 |
| 3.1.1. | Этап начальной подготовки | 65 |
| 3.1.2 | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 66 |
| 3.1.3. | Этап совершенствования спортивного мастерства | 66 |
| 3.1.4. | Этап высшего спортивного мастерства | 67 |
| 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 «спорт глухих» (настольный теннис) | 72 |
| 4.1. | Программный материал для учебно-тренировочных занятий | 72 |
| 4.2. | Учебно-тематический план | 98 |
| 5. | Особенности осуществления спортивной подготовки в настольном теннисе | 105 |
| 6. | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 106 |
| 6.1. | Материально-технические условия реализации Программы | 106 |
| 6.2. | Кадровые условия реализации Программы | 111 |
| 6.3. | Информационно-методические условия реализации Программы | 112 |
| **ПРИЛОЖЕНИЕ** | | |
| Приложение 1. Тестовые задания для оценки теоретического раздела | | 115 |
| Приложение 2. Программный материал для практических занятий | | 126 |
| Приложение 3. Пример программы мероприятия «Веселые старты» | | 135 |
| Приложение 4. Программа мероприятия на тему «Запрещенный список и ТИ» | | 138 |
| Приложение 5. Программа для родителей (1 уровень) | | 140 |
| Приложение 6. Программа для родителей (2 уровень) | | 141 |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Для общества глухих спорт всегда имел важнейшее системообразующие значение. Это область, в которой глухие совершенно не чувствуют себя ущемленными по сравнению со здоровыми людьми.

Неслышащий человек страдает не от самого факта, что он не слышит, а от того, что не может общаться наравне со всеми. В спорте же это неравенство нивелируется – глухие соревнуются по тем же правилам, что и здоровые спортсмены.

Настольный теннис (спорта глухих) – это спортивная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определенным правилам. Целью игроков является достижение ситуации, когда мяч не будет отбит противником, или же отбитый мяч из-за слишком большого динамического усилия перелетит за территорию стола игрока.

Это 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, требующий высокой общефизической, специальной физической и психической подготовки.

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 (спорта глухих) – это разнообразие движений, способствующих развитию координации. Кроме того, игровая деятельность способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельность всех систем организма.

Возможность индивидуального, дифференцированного подхода к обучающимся спортсменам-инвалидам настольным теннисом не только сделала его популярным, но и позволила включить в программу Сурдлимпийских игр.

Спорт для людей с инвалидностью – это стимул борьбы, самоутверждения личности, способ социальной реабилитации. Настольный теннис связан с инициативным моментом решения двигательных задач и протекает на эмоциональном фоне, стимулирующем двигательную активность и препятствующем возникновению утомления.

Занятия настольным теннисом помогают формировать такие психофизиологические свойства, как устойчивость внимания, оперативность мышления, объем и периферия зрения, простая и сложная реакция на движущийся объект. В процессе игры в настольный теннис развиваются морально-волевые качества, расширяются интеллект и эрудиция. В силу изменчивости игровых ситуаций возникает необходимость быстро ориентироваться, что развивает наблюдательность, умение анализировать и оценивать ситуацию, самостоятельно решать различные двигательные задачи, соответствующие создавшейся обстановке.

Правила настольного тенниса для сурдлимпийцев идентичны правилам Международной федерации настольного тенниса с дополнениями Международного сурдлимпийского комитета.

## ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Настоящая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спорт глухих» (дисциплина – настольный теннис) (далее – Программа) разработана в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 22 ноября 2022 г. № 1051 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих» (зарегистрировано в Минюсте России 20.12.2022 № 71668) (далее – ФС) и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «Спорт глухих» (дисциплина – настольный теннис) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке.

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»;

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

– Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федерального закона «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 года № 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](https://docs.cntd.ru/document/350163313#65A0IQ)»,

– 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 22.11.2022 г. № 1051 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (далее – Федеральный стандарт);

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

– Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р.

Программа ориентирует на следующее:

– создание условий для физического образования, воспитания и развития детей и молодёжи;

– формирование знаний, умений, навыков в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта: спорт глухих (настольный теннис);

– подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;

– подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, в том числе адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

**Цель Программы** – организация спортивной подготовки спортсменов инвалидов по слуху, создание научно-методических, организационных, материальных, социальных и иных необходимых условий для эффективной подготовки спортивного резерва и основного состава спортивных сборных команд Ханты-Мансийского автономного округа – Югры и Российской Федерации.

**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,

– профессиональная ориентация;

– выявление и поддержка обучающихся с OB3 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 выбранном виде спорта, правилах вида спорта;

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

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

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических, теоретических учебно-тренировочных 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.

Направленность: спортивная подготовка.

Форма освоения: очная.

Программа рассчитана на 4 года и предназначена для тренеров-преподавателей по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту и обучающихся, осуществляющих спортивную подготовку в Бюджетном учреждении Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Центр адаптивного спорта» (далее – учреждение).

**2. Характеристика дополнительной образовательной программы по виду спорта «спорт глухих» (дисциплина - настольный теннис).**

**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.**

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической, технико-тактической и психологической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в систему многолетней спортивной подготовки спортсменов на этапах начальной подготовки, этапе спортивной специализации (учебно-тренировочный этап), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Настольный теннисотносится к игровым видам спорта. Доступная, простая и одновременно азартная игра постепенно превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый техническими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психической подготовки.

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.

**Этап начальной подготовки (НП)**.

На этап начальной подготовки зачисляются лица с полной или с частичной потерей слуха в возрасте не младше 7 лет, имеющие допуск врача к занятиям адаптивной физической культурой и спортом и адаптивным спортом.

На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на физическую подготовку и овладение основами техники настольного тенниса, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. Период пребывания на этапе НП не ограничивается количеством лет.

**Учебно-тренировочный этап** **(этап спортивной специализации) (УТЭ)** формируется на конкурсной основе, из обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года, выполнивших нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на учебно-тренировочный этап подготовки. Возраст спортсмена для зачисления - не менее 9 лет. Перевод по годам обучаюющихся на данном этапе осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и выполнивших спортивные разряды.

На учебно-тренировочном этапе выполняется решение таких задач как формирование специальных знаний, формирование профессионально значимых двигательных умений, и навыков, развитие специальных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма человека. Период пребывания на учебно-тренировочном этапе не ограничивается количеством лет.

**Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)**.

Основные задачи этого этапа спортивной подготовки: повышение уровня общей и специальной физической подготовки, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий, укрепление здоровья и улучшения физического развития, овладение базовой техникой, воспитание воли, целеустремлённости, решительности, наличие соревновательного опыта.

Перевод спортсмена на данный этап осуществляется в соответствии с результатами контрольных нормативов, при условии положительной динамики прироста спортивных результатов, отсутствия медицинских противопоказаний и выполнении спортивного разряда «кандидат в мастера спорта».

Возраст спортсмена для зачисления не менее 13 лет, либо возраст обучающихся не ограничивается при условии вхождения в список кандидатов в спортивную сборную командуХанты-Мансийского автономного округа **–** Югры по спорту глухих и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт глухих» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнованиях.

Период пребывания на этапе ССМ не ограничивается количеством лет.

**Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).**

Пребывание спортсмена на этапе ВСМ предусматривает решение следующих задач: совершенствование физических качеств, повышение спортивного мастерства, углубленная специализация с использованием всей совокупности средств и методов тренировки, совершенствование техники в лёгкой атлетике, повышение психической устойчивости спортсмена, овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки.

Перевод спортсмена на данный этап осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных результатов, отсутствия медицинских противопоказаний и выполнении спортивного звания «Мастер спорта России».

Возраст спортсмена для зачисления не менее 14 лет, либо возраст обучающихся не ограничивается при условии вхождения в список кандидатов в спортивную сборную командуХанты-Мансийского автономного округа **–** Югры по спорту глухих и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт глухих» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнованиях.

Период пребывания на этапе ВСМ не ограничивается количеством лет.

В соответствии с Федеральным стандартом, в таблице 1 указаны продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах подготовки по виду спорта «спорт глухих» (настольный теннис).

Таблица 1

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку  (лет) | Наполняемость групп (человек)\* | | |
| Для спортивной дисциплины «настольный теннис» | | | | | |
| Этап начальной подготовки | не ограничивается | 7 | | до года | 9 |
| свыше года | 8 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | не ограничивается | 9 | | до года | 6 |
| свыше года | 5 |
| четвертый и последующие годы | 4 |
| Этап совершенствования  спортивного мастерства | не ограничивается | 13 | | 2 | |
| Этап высшего  спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | | 1 | |

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

## Особенности вида спорта глухих. Специфика организации учебно-тренировочного процесса

Лица, страдающие сурдологическими нарушениями подразделяются на глухих, слабослышащих и позднооглохших.

У позднооглохшего человека сохраняются слуховые образы слов на протяжении длительного времени. Важной особенностью формирования двигательных навыков у лиц с нарушением слуха является преобладание зрительной формы восприятия, что характерно и для здоровых лиц. Однако частое сочетание расстройства слуха и патологии вестибулярного аппарата приводит к координационным расстройствам в виде нарушения функции равновесия.

Для лиц с частичной утратой слуха, особенно позднооглохших, характерно искажение основных локомоций в связи с компенсаторной установкой головы для наилучшего звукового восприятия, что проявляется в виде снижения общей координированности и повышении утомляемости.

Для лиц с нарушением слуха характерно изменение функционального состояния двигательного анализатора. Возникает снижение ориентации в пространстве, снижается качество общей координированности движений, точности, быстроты, что, в свою очередь, приводит к формированию искаженных динамических стереотипов.

При построении учебно-тренировочного процесса для лиц с сурдологическими нарушениями необходимо учитывать особенности высшей нервной деятельности, а именно фрагментарность и замедленность слухового восприятия, искаженность и несформированность словесных представлений, гиперактивность и нарушения формирования личности, связанные с сенсорной звуковой депривацией.

Отличительной чертой работы с глухими являются способы передачи информации для полноценного понимания спортсменом о предстоящем действии или движении, поэтому используется основной метод обучения неслышащих спортсменов – наглядный:

– визуальное восприятие средств наглядной агитации (фото, видео, показ тренером упражнений и исправление непосредственно в индивидуальном порядке);

– посредством вербального общения (жестовая речь) или письмом.

Необходимо уделять внимание аспектам врачебного контроля в связи с высоким риском осложнений болезней слухового анализатора (вестибулярные кризы). Следует также учитывать повышенный риск травматизации из-за ограничения возможностей оперативного контроля текущих событий и снижения о скорости сенсорных коррекций у лиц с сурдологическими нарушениями.

Подготовка лиц с нарушениями слуха характеризуется применением специальных технических средств в соответствии с правилами соревнований (видимый сигнал).

Правила проведения соревнований для спортсменов с нарушением слуха отличаются от обычных тем, что действия арбитров должны быть обязательно видимыми. Для чего применяются различные световые сигналы. Для оперативного решения организационных вопросов активно используется международная дактилологическая система (своеобразная форма речи, воспроизводящая слова посредством пальцев рук). Кроме этого, к участию в соревнованиях допускаются спортсмены, у которых потеря слуха не менее 55 децибел на лучшее ухо. Слуховой аппарат должен быть удален в ходе соревнований, что позволит обеспечить равные условия для спортсменов.

Распределение спортсменов на группы по степени функциональных возможностей для занятий настольным теннисом проводится на основании медицинского заключения.

Таблица 2

**Распределение спортсменов на группы в соответствии с функционально-медицинскими классами, установленными международными спортивными организациями инвалидов.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование международной спортивной организации инвалидов | Группа III | Группа II | Группа I |
| Международный спортивный комитет глухих | Слабослышащие, полная потеря слуха |  |  |

**2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

В учреждении организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календарного плана спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

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.

Начало учебно-тренировочных занятий с 1 сентября.

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 2 в соответствии с Федеральным стандартом для спортивной дисциплины «настольный теннис».

Таблица 3

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |  |
| Для спортивной дисциплины «настольный теннис» | | | | | | |
| Количество часов  в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 12-14 | 14-16 | 18-22 | 24-32 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 624-728 | 728-832 | 936-1144 | 1248-1664 |

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%.

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

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

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

Продолжительность 1 часа учебно-тренировочного занятия – астрономический час (60 минут).

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

## 2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

С учетом специфики вида спорта спорт глухих определяются следующие особенности спортивной подготовки:

– комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастом и уровнем подготовленности спортсменов;

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

– для лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт глухих, проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию в соответствии: с возрастом, этапом подготовки и уровнем подготовленности спортсменов.

В зависимости от этапа спортивной подготовки и спортивной дисциплины соотношение видов подготовок различно и изменяется по мере повышения уровня спортивного мастерства.

Учебно-тренировочные занятия – основная форма обучения физическим упражнениям. Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений на применении разнообразных средств 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.

Таблица 4

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (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» | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 45-50 | 25-33 | 22-26 | 18-22 |
| 2. | Специальная физическая  подготовка (%) | 24-28 | 30-35 | 28-32 | 23-27 |
| 3. | Участие  в спортивных соревнованиях (%) | 0-2 | 2-3 | 5-7 | 7-10 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 17-21 | 20-26 | 25-30 | 30-35 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 4-5 | 4-6 | 4-6 | 4-6 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | 1-2 | 1-2 | 1-2 |
| 7. | Медицинские,  медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование  и контроль (%) | 1-2 | 3-4 | 3-4 | 4-5 |
| 8. | Интегральная подготовка (%) | 1-2 | 2-3 | 2-3 | 3-4 |

**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.

## 2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) для обучающихся, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Таблица 5

**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 суток 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.

## 2.3.3. Спортивные соревнования.

Соревновательная деятельность для лиц с нарушением слуха, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в ~~6~~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;

– соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой Всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спорт глухих»;

– 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.

В настольном теннисе принято следующее построение основного варианта периодизации – год составляет один большой цикл и делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

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 календарного 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 и годы спортивной подготовки | | | |
|  | Этап начальной подготовки | Учебно- тренировочный этап | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Для спортивной дисциплины «настольный теннис» | | | | |
| Контрольные | 1 | 1 | 3 | 4 |
| Отборочные | 1 | 2 | 3 | 3 |
| Основные | 1 | 2 | 3 | 3 |

**2.4. Годовой учебно-тренировочный план.**

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

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

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

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

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

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

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

***Специально-подготовительный этап*** состоит из следующих мезоциклов:

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

– перенос тренированности с общефизических упражнений на специализированные;

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

б) восстановительный мезоцикл, основными задачами которого являются:

– восстановление физической и психической работоспособности;

– профилактика нарушений здоровья, лечение возможных травм;

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

– повышение уровня специальной подготовленности;

- поддержание необходимого уровня функциональной подготовленности;

– поддержание необходимого уровня функциональной подготовленности средствами ОФП и СФП.

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

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

– определение уровня подготовленности;

– дальнейшее развитие специальной подготовки;

– дальнейшее совершенствование техники.

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

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

***Соревновательный этап.*** На соревновательном этапе решаются следующие задачи:

– достижение наивысшей спортивной формы к главным стартам сезона;

– повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.

***Переходный период.***Задачи переходного периода заключаются в постепенном снижении уровня спортивной тренированности, профилактике психофизического утомления. Основное время тренировок спортсмены уделяют нагрузкам аэробной направленности средствами ОФП.

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

Задачи переходного периода:

– 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 учебно-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 учебно-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 приобретается 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 сколько 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**

Спортсмены, страдающие нарушением слуха, подразделяются на глухих, слабослышащих и позднооглохших. У позднооглохшего человека сохраняются слуховые образы слов на протяжении длительного времени.

Важной особенностью формирования двигательных навыков у лиц с нарушением слуха является преобладание зрительной формы восприятия, что характерно и для здоровых лиц. Однако частое сочетание расстройства слуха и патологии вестибулярного аппарата приводит к координационным расстройствам в виде нарушения функции равновесия. Для лиц с частичной утратой слуха, особенно позднооглохших, характерно искажение основных локомоций в связи с компенсаторной установкой головы для наилучшего звукового восприятия, что проявляется в виде снижения общей координации и повышении утомляемости.

Необходимо уделять внимание аспектам врачебного контроля в связи с высоким риском осложнений болезней слухового анализатора (вестибулярные кризы, воспалительные заболевания).

К лицам, проходящие спортивную подготовку, в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки предъявляются требования:

1. Наличие инвалидности.

2. Медицинские показания и рекомендации, включающие следующие исследования:

– оценить спортивную форму человека, его готовность к физическим нагрузкам;

– выявить наличие сопутствующих заболеваний, препятствующих достижению хороших результатов;

– подобрать оптимальный уровень нагрузок и режим тренировок;

– определить факторы риска возникновения на фоне физических нагрузок патологических состояний, в том числе угрожающих жизни – тромбозов, инфарктов, инсультов и т.д.

– дать рекомендации по поддержанию здоровья спортсмена,

– оптимизации питания с целью достижения высоких результатов.

В целях предупреждения нарушения здоровья у проходящих спортивную подготовку предусматриваются мероприятия:

– диспансерное обследование не менее 2-х раз в год;

– дополнительный медицинский осмотр перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;

– контроль за использованием спортсменами фармакологических средств.

**Возрастные требования.**

Показатели физического развития глухих уступают показателям физического развития слышащих сверстников по всем основным соматометрическим признакам. Уровень их двигательной подготовленности также ниже уровня физической подготовленности слышащих сверстников. Исходя из этого жестких возрастных требований к лицам, проходящим спортивную подготовку программой, не предусматривается. Однако, при формировании учебно-тренировочных групп рекомендуется принимать во внимание возрастные границы.

Максимальный возраст, обучающихся по программе спортивной подготовки не ограничивается.

**Психофизические требования.**

При подготовке глухих и слабослышащих спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка, представляющая собой комплекс упражнений, позволяющих тренировать психику и вместе с этим развивать физические качества спортсмена. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

– уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;

– развитая способность к проявлению волевых качеств;

– устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;

– степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;

– способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;

– развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,

– способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

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 обеспечивает 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 теннисиста.

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 нарушением слуха 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.

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 учебно-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. В начале 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, годичных 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 |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| 4,5-6 | 6-8 | 12-14 | 14-16 | 18-22 | 24-32 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| 2 | 2-3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | |
| 9-8 | | 4-6 | | 2 | 1 |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 45-50 | | 25-33 | | 22-26 | 18-22 |
| 2. | Специальная физическая  подготовка (%) | 24-28 | | 30-35 | | 28-32 | 23-27 |
| 3. | Участие  в спортивных соревнованиях (%) | 0-2 | | 2-3 | | 5-7 | 7-10 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 17-21 | | 20-26 | | 25-30 | 30-35 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 4-5 | | 4-6 | | 4-6 | 4-6 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | | 1-2 | | 1-2 | 1-2 |
| 7. | Медицинские,  медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование  и контроль (%) | 1-2 | | 3-4 | | 3-4 | 4-5 |
| 8. | Интегральная подготовка (%) | 1-2 | | 2-3 | | 2-3 | 3-4 |
| Общее количество часов в год | | 234-312 | 312-416 | 624-728 | 728-832 | 936-1144 | 1248-1664 |

Таблица 8

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

(НП - 1-3)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Структура годичного цикла | циклы | первый | | | | | второй | | | | третий | | | |
| периоды | подготов  ительный | | соревновательный | | | | | переходный | | подготовительный | | | |
| этапы | общеподг  отовитель ный | | соревновательный | | | | |  | | общеподго  товительны  й | | Специальн  о-  подготови тельный | |
| 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 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| Теория: |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| Техника безопасности, правила поведения в зале, меры предупреждения травматизма | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | |  |  |  | 1 |  |  |  |
| Развития настольного тенниса в России и в мире | 1 |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | 1 |  |  |
| Цель и задачи разминки, основной и заключительной части учебно-тренировочного занятия | 1 | 1 |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена | 1 |  | 1 |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| Общая характеристика техники избранного вида | 1 |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| Средства и методы развития основных физ. качеств | 1 |  |  |  | 1 |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила организации и проведения соревнований по настольному теннису, судейство | 1 |  |  |  |  |  | |  |  | 1 |  |  | 1 |  |
| Построения учебно-тренировочных занятий в микро-, мезо-, макро-циклах | 1 |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | 1 |
| Самоконтроль за учебно-тренировочным процессом, ведение и анализ спортивного дневника | 1 |  |  |  |  |  | | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы. | 13 | 2 | 2 | 1 | 2 | - | | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **Итого часов** | **13** | **2** | **2** | **1** | **2** | **-** | | **1** | **-** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| Практика: |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| ОФП (подвижные и спортивные игры) | 160 | 8 | 12 | 15 | 14 | 12 | | 14 | 14 | 15 | 15 | 14 | 13 | 14 |
| СФП | 70 | 4 | 5 | 6 | 6 | 5 | | 6 | 7 | 7 | 7 | 6 | 5 | 6 |
| Технико-тактическая подготовка | 57 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | - | - | | - | - | - | - | - | - | - |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | | - | - | - | - | - | - | - |
| Итого часов | 287 | 15 | 21 | 26 | 25 | 22 | | 25 | 26 | 27 | 27 | 25 | 23 | 25 |
| Участие в соревнованиях: | 4 |  |  |  | 2 |  | |  |  |  |  |  | 2 |  |
| 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 | 4 |  |  |  |  | 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 – до трех лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Структура годичного цикла | циклы | первый | | | | второй | | | | третий | | | | |
|  | период ы | соревнов  ательны й | | подготовите льный | | соревновательный | | | переходный | подготовительный | | | |
| этапы | сор-ый | | развивающи  й | | Предсор-ый | Сорев-ый | |  | втягивающий | базовый | | |
| 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |
| Теория: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |
| Техника безопасности, правила поведения в зале, меры предупреждения травматизма | 4 | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 | | |
| Развития настольного тенниса в России и в мире | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | | |
| Цель и задачи разминки, основной и заключительной части учебно-тренировочного занятия | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | | |
| Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена | 3 |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  | | |
| Общая характеристика техники избранного вида | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |
| Средства и методы развития основных физ. качеств | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | | |
| Правила организации и проведения соревнований по настольному теннису, судейство | 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 | | |
| Практика: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |
| 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 | | |
| Контрольные соревнования | 7 | 2 |  | 1 |  |  | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | |
| Контрольно-переводные нормативы | 4 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  | | |
| Нормативы по ОФП и СФП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |
| Отборочные соревнования | 2 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 | | |
| Основные соревнования | 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 10

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

(УТЭ свыше трех лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Структура годичного цикла | циклы | первый | | | | второй | | | | третий | | | |
|  | период ы | соревнов  ательны й | | подготовите льный | | соревновательный | | | переходный | подготовительный | | | |
| этапы | сор-ый | | развивающи  й | | Предсор-ый | Сорев-ый | | базовый | | | |
| 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Теория: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техника безопасности, правила поведения в зале, меры предупреждения травматизма | 4 | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |
| Развития настольного тенниса в России и в мире | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |
| Цель и задачи разминки, основной и заключительной части учебно-тренировочного занятия | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена | 3 |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |
| Общая характеристика техники избранного вида | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Средства и методы развития основных физ. качеств | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила организации и проведения соревнований по настольному теннису, судейство | 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 |
| Практика: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОФП | 306 | 16 | 16 | 28 | 28 | 26 | 27 | 28 | 28 | 28 | 28 | 26 | 27 |
| СФП | 268 | 19 | 21 | 22 | 23 | 21 | 23 | 24 | 24 | 24 | 24 | 20 | 23 |
| Технико-тактическая подготовка | 196 | 14 | 16 | 17 | 17 | 15 | 16 | 17 | 17 | 17 | 17 | 16 | 17 |
| Восстановительные мероприятия | 3 |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |
| Инструкторская и судейская практика | 5 |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  | 1 |  |
| Итого часов | 778 | 49 | 53 | 67 | 70 | 62 | 67 | 70 | 70 | 71 | 69 | 63 | 67 |
| Контрольные соревнования | 7 | 2 |  | 1 |  |  | 2 |  |  | 2 |  |  |  |
| Контрольно-переводные нормативы | 4 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |
| Нормативы по ОФП и СФП | 0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Отборочные соревнования | 2 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| Основные соревнования | 6 |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |
| Итого часов | 19 | 2 | 0 | 1 | 3 | 2 | 4 | 0 | 0 | 2 | 0 | 4 | 1 |
| Мед. обследования | 4 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |
| Итого часов | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 |
| **Всего часов:** | **824** | **54** | **54** | **69** | **75** | **69** | **72** | **71** | **72** | **75** | **70** | **73** | **70** |

Таблица 11

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК (ССМ)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Структура годичного цикла | циклы | первый | | | | второй | | | |  | третий | | |
|  | период ы | соревнова  тельный | | подготовитель ный | | соревновательный | | | | п е р е х о д н  ы й | подготовительный | | |
| этапы | Зимний сор-ый | | Обще  подг отов  итель ный | Спец иальн о  подго товит ельн ый | Предсоревноват | соревновательный | | | Обще подго товит ельн ый | Специально подготовите льный | |
| 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Теория: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техника безопасности, правила поведения в зале, меры предупреждения травматизма | 4 | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |
| Развития настольного тенниса в России и в мире | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| Цель и задачи разминки, основной и заключительной части учебно-тренировочного занятия | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена | 2 |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
| Общая характеристика техники избранного вида | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |
| Средства и методы развития основных физ. качеств | 6 |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  | 1 |  | 1 | 1 |  |
| Правила организации и проведения соревнований по настольному теннису, судейство | 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 соревнования | 4 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 |  |
| 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 | | |
|  | период ы | 1-й соревнова тельный | | 1-й подготовитель ный | |  | 2-й соревновательный | | | | переходный | 2-й подготовите льный | |
| этапы | Зимний сор-ый | | Общ е  подг отов  итель ный | Спец иальн о  подго товит ельн ый | Предсоревнова |  | Специал ьно  подгото вительн ый | соревновател | Переходный | Обще подготовительный | Специально  подготовительный | |
| 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Теория:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техника безопасности, правила поведения в зале и на стадионе, меры предупреждения травматизма | 4 | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |
| Развития настольного тенниса в России и в мире | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| Цель и задачи разминки, основной и заключительной части учебно-тренировочного занятия | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена | 2 |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
| Общая характеристика техники избранного вида л/а | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |
| Средства и методы развития основных физ. качеств | 6 |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  | 1 |  | 1 | 1 |  |
| Правила организации и проведения соревнований по настольному теннису, судейство | 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) | 190 | 14 | 15 | 16 | 16 | 15 | 16 | 16 | 17 | 16 | 17 | 16 | 16 |
| СФП | 581 | 45 | 48 | 49 | 49 | 48 | 48 | 49 | 49 | 49 | 49 | 49 | 49 |
| Технико-тактическая подготовка | 415 | 31 | 33 | 35 | 35 | 34 | 35 | 36 | 36 | 35 | 36 | 34 | 35 |
| Восстановительные мероприятия | 3 |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |
| Инструкторская и судейская практика | 4 | 1 |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |
| **Итого часов** | **1193** | **91** | **96** | **101** | **100** | **97** | **100** | **102** | **104** | **100** | **103** | **99** | **100** |
| ***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 соревнования*** | 4 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 |  |
| **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:** | **1248** | **101** | **102** | **104** | **105** | **104** | **104** | **105** | **105** | **104** | **105** | **104** | **105** |

**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 (объём 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.

**2.5. 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 мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:  - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;  - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | В течение года |
| 4. | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**  - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;  - развитие навыков 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  (ФИО, должность) |
| **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. Неформальные молодежные объединения, субкультуры и группировки экстремистской направленности (АУЕ, колумбайн/скулшутинг).   2. Признаки и функции криминальной субкультуры, ее влияние на личность.   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, обучающиеся  (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 |

**2.6. 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](http://minsport.gov.ru/2021/doc/%D0%9E%D0%B1%D1%89%D0%B5%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5%20%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5%20%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0%20(%D0%9F%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D0%B7%20%D0%9C%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0%20%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8%20%E2%84%96%20464%20%D0%BE%D1%82%2024.06.2021).pdf)

– [Приказ Минспорта России «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» от 18.11.2022 № 1013](http://minsport.gov.ru/2022/doc/28122022/%D0%9F%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D0%B7%20%D0%9C%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0%20%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8%20%D0%BE%D1%82%2018%20%D0%BD%D0%BE%D1%8F%D0%B1%D1%80%D1%8F%202022%20%D0%B3.%20%E2%84%96%201013.pdf)

– 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.

**2.6.1. 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 отвратить 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.

**2.6.2. 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.

1. *Субстанции, запрещенные в соревновательный период:*

– стимуляторы;

– наркотики;

– каннабиноиды;

– глюкокортикоиды.

1. *Субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта.*

**Запрещенные методы:**

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

**2.6.3. Права и обязанности спортсмена при проведении допинг-контроля.**

Прежде всего, спортсмены должны быть знакомы с Всемирным антидопинговый 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-устроительницы 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 глухих (настольный теннис);
* 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 нелицензированным 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.

**2.6.4. План проведения антидопинговых мероприятий.**

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.

**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.

Таблица 15

**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 2)  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 3). |
| 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:  [httos://newrusada.triagonal.net](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 3)  в онлайн формате с показом презентации (приложения 8 и 9). 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 2)  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: [httos://newrusada.triagonal.net](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 спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил» Проверка лекарственных средств» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | | 1-2 раза в год | | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в 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 3).  Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения 4 и 5). 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 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; | |
| 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:  [httos://newrusada.triagonal.net](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. Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач спортивной подготовки является подготовка спортсмена к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этой задачи целесообразно начинать на этапе спортивной специализации и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены с 1-го года обучения:

– должны знать принятую в виде спорта терминологию и командный язык для построения, проведение строевых и порядковых упражнений;

– овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части, обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Обучающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судьи по спорту.

План инструкторской и судейской практики представлен в таблице 16.

Таблица 16

**Планы 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 спортивных мероприятий | Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией | В течение года |
| Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта | В течение года |
| 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 перед соревнованиями. | В течение года |

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

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

Медицинское, медико-биологическое сопровождение спортсменовучреждения 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 умело 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) обусловливает 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.

Таблица 17

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 |  |  |  | \* | \* |  | \* | \* |  |
| Гепатопротекторы |  |  | \* |  | \* |  | \* |  | \* |
| L-карнитин |  |  |  | \* |  |  | \* | \* | \* |
| Энзимы |  |  | \* | \* | \* |  |  | \* |  |
| Янтарная кислота |  |  |  | \* | \* |  |  |  | \* |
| Иммуномодуляторы |  | \* | \* |  |  |  |  |  | \* |
| Препараты железа | \* | \* |  |  | \* |  |  |  |  |
| K, 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 нарушением слуха.

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 обучающемуся, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

**3.1.1. Этап начальной подготовки.**

На этапе начальной подготовки, обучающийся должен:

– изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

– повысить уровень физической подготовленности;

– овладеть основами техники по настольному теннису вида спорта «спорт глухих»;

– получить общие знания об антидопинговых правилах;

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

– принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетание: «настольный теннис»;

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

**3.1.2. Учебно-тренировочный этап.**

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) спортсмены должны:

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

– изучить правила безопасности при занятиях по настольному теннису вида спорта «спорт глухих» 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 по настольному теннису вида спорта «спорт глухих»;

– изучить антидопинговые правила;

– соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

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

**3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

На этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмены должны:

–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 по настольному теннису вида спорта «спорт глухих»;

– 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;

– 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 и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

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

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

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, 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.

**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 1).

**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 (дисциплине).

**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 самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

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

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

С помощью контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке спортсменов. 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.

Таблица 18

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт глухих»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| мальчики | девочки |
| Для спортивной дисциплины «настольный теннис» | | | | |
| 1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| 7,9 | 8,4 |
| 2. | Прыжки через скакалку за 30 с | количество раз | не менее | |
| 30 | 20 |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 150 | 110 |
| 4. | Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с | количество раз | не менее | |
| 15 | 10 |
| 5. | Метание мяча для настольного  тенниса | м | не менее | |
| 3 | 2,5 |

Таблица 19

**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 глухих»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | | |
| мальчики | | девочки | |
| Для спортивной дисциплины «настольный теннис» | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м | с |  | не более | |  |
| 10,3 | | 11,0 | |
| 2. | Бег 12 минут | м |  | не менее | |  |
| 2300 | | 2600 | |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком  двумя ногами | см | не менее | | | |
| 170 | | 140 | |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество раз | не менее | | | |
| 30 | | 25 | |
| 5. | Удар накатом справа налево по диагонали | количество раз | не менее | | | |
| 20 | | 18 | |
| 6. | Удар подрезкой слева и справа | количество раз |  | не менее | |  |
| 25 | | 20 | |
| Для спортивной дисциплины «настольный теннис» | | | | | | |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | | требования к уровню спортивной квалификации  не предъявляются | | | | |
| 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»,  «первый спортивный разряд» | | | | |

Таблица 20

**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 глухих»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| мальчики/  юноши | девочки/  девушки |
| Для спортивной дисциплины «настольный теннис» | | | | |
| 1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 10,5 | 11,0 |
| 2. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| 10,0 | 11,0 |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине | количество раз | не менее | |
| 10 | 5 |
| 4. | Поднимание туловища из  положения лежа на спине | количество раз | не менее | |
| 10 | |
| Уровень спортивной квалификации | | | | |
| Для спортивной дисциплины «настольный теннис» | | | | |
| Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | | |

Таблица 21

**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 глухих»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| мужчины | женщины |
| Для спортивной дисциплины «настольный теннис» | | | | |
| 1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 8,5 | |
| 2. | Бег на 800 м | мин, с | не более | |
| 3.0 | |
| 3. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| 9,5 | |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине | количество раз | не менее | |
| 10 | |
| 5. | Поднимание туловища  из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 35 | |
| Уровень спортивной квалификации | | | | |
| Для спортивной дисциплины «настольный теннис» | | | | |
| Спортивное звание «мастер спорта России» или «мастер спорта России международного класса» | | | | |

1. **Рабочая Программа по спорту глухих (настольный теннис), состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана**

### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий**

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

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

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

3. Непрерывное совершенствование спортивной техники.

4. Неуклонное соблюдение принципа постепенности применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки спортсменов с нарушением слуха.

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

6. Развитие физических качеств спортсменов с нарушением слуха на всех этапах подготовки с учетом особенностей преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

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

Отсутствие слуха, недостаточное развитие речи создают определенные трудности при обучении физическим упражнениям. Поэтому в работе с глухими спортсменами особая роль отводится показу, который необходимо сочетать с доступными для них объяснениями посредством языка жестов и письменной речи, просмотра видеофильмов с сурдпереводом.

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

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 |
|  | 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. | Самочувствие до и после тренировки хорошее. Упражнения выполнялись легко.  Пульс до тренировки - 66 уд/мин. Восстановился в течение часа. |

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки:

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

На этапе начальной подготовки периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых технических элементов и навыков игры.

По окончании годичного цикла тренировки обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности. Основная задача на этом этапе - воспитывать интерес к занятиям настольным теннисом в повседневной жизни. Тренировка должна быть увлекательной и многообразной. Следует формировать целостные двигательные конструкции базовой техники, применять тактические задания с использованием освоенных технических элементов. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию. Начать ознакомление со специальными теоретическими знаниями по настольному теннису. Проводить всестороннюю физическую подготовку. Главный акцент сделать на воспитании скоростных и координационных способностей. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать аэробную выносливость. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок. Осуществить первоначальный отбор.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Воспитывать интерес к занятиям любимым видом спорта, организованности и дисциплинированности.

2. Научить правильному способу держания ракетки и исходным положениям при выполнении различных ударов. Научить базовой технике выполнения ударов, комбинаций и передвижений.

3. Проводить соревнования и тактические упражнения с использованием пройденных технических элементов. В конце возрастного периода сделать расстановку обучающихся по двум основным стилям игры - атакующему и защитному.

4. Использовать оптимальный период для развития подвижности в различных звеньях опорно-двигательного аппарата.

5. Совершенствовать скорость и точность реакции теннисистов на внутренние и внешние раздражители.

6. Повышать интерес обучающихся к занятиям по физической подготовке.

7. Сформировать у теннисистов правильное представление о роли общей физической подготовки для технического совершенствования и здоровья. Ознакомить детей с правилами настольного тенниса.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ЗАНЯТИЙ

На этапе начальной подготовки неправомерно требовать от обучающихся четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой. Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Базовая техника

1. Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

2. 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», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

- упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке -серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

3. Овладение базовой техникой с работой ног. После освоения элементарных упражнений с 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.

4. Овладение техникой ударов по мячу на столе. Освоение обучающимися игры на столе ударами из различных точек.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

На данном этапе годичный цикл состоит из подготовительного и соревновательного периодов. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные теннисисты обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

На этом этапе необходимо провести распределение спортсменов по стилям игры. Начать подготовку в соответствии с особенностями стиля, не забывая при этом о технической подготовленности. Формировать и совершенствовать ключевые элементы стиля. Следует постоянно увеличивать объем заданий по тренировке техники комбинаций, применять упражнения в парной игре. Овладевать теоретическими знаниями, непосредственно связанными со спортивной тренировкой. Проводить всестороннюю физическую подготовку, основное внимание уделять воспитанию гибкости и ловкости. Совершенствовать скоростные способности (скорость и точность реакции, быстроту и темп движений). Повышать уровень скоростной и аэробной выносливости. Провести вторичный отбор по нормативам.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА

1. Воспитывать сознательность и дисциплинированность, стремление к идеалу.

2. Совершенствовать технику комбинаций и работы ног. Применять упражнения тактической направленности при игре в паре. К концу этапа овладеть основной техникой индивидуального стиля игры.

3. Использовать оптимальный период для развития скоростных способностей (скорость реакции, быстрота движений) и совершенствования механизма нервно-мышечной регуляции.

4. Увеличивать вариативность техники и тактики посредством самоконтроля и саморегуляции.

5. Ознакомить учащихся с особенностями четырех основных стилей игры, повысить уровень их теоретических знаний по вопросам парной игры и особенностям полета и отскока мяча.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ЗАНЯТИЙ

Совершенствование правильной хватки и исходных положений для выполнения различных ударов справа и слева. Проведение технической и элементарной тактической подготовки. Обучение технике одиночных элементов - главная задача.

Базовая техника

1. Атакующие удары справа. Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола). По силе удары должны различаться от слабого до сильного. Скорость и быстрота полета мяча высокие.

2. Подставка. Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивать силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Обратить внимание на управление темпом ударов. Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атакующему удару справа, но можно и одновременно.

3. Срезка. Обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро - медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.

4. Накат. По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

5. Подрезка. Согласно педагогическим наблюдениям: для тех, кто перспективен играть в стиле атакующий удар + подрезка, следует после овладения предыдущими элементами начинать овладение подрезкой справа -слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.

6. Подача. На основе овладения подачей накатом и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач.

7. Прием подачи. Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.

8. Передвижение. Научить выполнять и правильно применять в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

Техника комбинаций.

Научить одному или двум вариантам комбинаций техники пере-. движений. Главным образом проводить стандартную тренировку: подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева.

Базовая тактика.

Начать работу по развитию тактического мышления, постепенно увеличивать вариативность направления и вращения мяча. Соревновательная подготовка

1. Проведение соревнований па половине стола: стремительная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола.

2. Стремительная подача справа с верхним вращением, удар подставкой слева из левого угла.

3. Стремительная подача справа + один атакующий удар справа (противник выполняет удары подставкой).

4. Накат справа против подрезки справа или слева на половине стола (центральная зона).

5. Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Структура годичного цикла на этапе спортивного совершенствования сохраняется такой же, как и при подготовке учащихся на этапе углубленной специализации.

Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юных теннисистов. На основе всесторонней технической подготовленности совершенствовать индивидуальный технический стиль.

Учащиеся должны ясно представлять основные средства выигрыша очка и владеть технико- тактическими вариантами игры против спортсменов различного стиля. В ходе учебно-тренировочного процесса надо формировать активное «атакующее» сознание у теннисистов. Следовать требованиям: играть активно, проявляя всестороннюю технику и «коронные» технические элементы, не допуская грубых технических и тактических ошибок. Совершенствовать навыки действий в парной игре. Все учащиеся должны обладать и руководствоваться теоретическими знаниями в процессе занятий для совершенствования технического мастерства. Основной задачей физической подготовки на данном этапе является воспитание силовых способностей. Следует также включать в занятие упражнения, направленные на воспитание скоростных способностей, координации и выносливости. Общая и специальная физическая подготовка должны способствовать максимальной реализации технических возможностей.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

1. Воспитывать морально-волевые качества, повышать уровень развития специализированных психических качеств.

2. На основе прочного усвоения пройденного материала совершенствовать индивидуальный технический стиль, его ведущие технические элементы в ходе соревновательной подготовки. Заложить фундамент для дальнейшего совершенствования техники.

3. Повысить уровень развития силовых качеств, осуществлять интегральную подготовку, развивая силовые качества, выносливость, координационные и скоростные способности.

4. Развивать у учащихся способность к анализу теоретических аспектов учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

5. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ЗАНЯТИЙ

Укреплять и совершенствовать технику и тактику, пройденные на предыдущем этапе. Распределить игроков по стилям: быстро атакующий, быстрый атакующий удар + топ-спин, подрезка + атакующий удар.

**Базовая техника**

1. Атакующий удар справа. Совершенствовать умение серийно атаковать справа и из боковой позиции: в передвижении вперед-назад, влево-вправо; учащиеся должны уметь отражать топ-спины быстрым атакующим ударом. Начать обучение технике завершающего топ-спина (топ-спин-удар). Первоначально овладеть техникой удара против подрезки, внезапным ударом после серии накатов и завершающим ударом (в сочетании с техникой удара срезкой и свечами). Обучение технике выполнения быстрых внезапных ударов после серии ударов срезкой; овладеть техникой выполнения свечи и удара по свече.

2. Подача и прием подачи. Совершенствовать качество различных подач на основе повышения интенсивности вращения, вариативности направления и скорости. Исходя из индивидуальных особенностей, выбрать 2-3 варианта «коронной» подачи справа и слева. Способы приема подач многообразны, надо обратить особое внимание на прием подачи накатом, атакующим ударом и ударом с боковым вращением мяча.

3. Срезка. Совершенствовать качество вращения при выполнении срезки, овладеть техникой срезки с длинным и коротким замахом. Срезка с боковым вращением мяча.

4. Передвижение. Совершенствовать способы передвижения и обратить внимание на взаимосвязь передвижения с выполнением атакующего удара справа, возврат в исходное положение, выбор оптимального способа передвижения.

**Базовая тактика**

1. Подача + сильный атакующий удар: каждый игрок должен преимущественно применять 1- 2 варианта подач, остальные вспомогательные. Главным образом нужно подавать длинные мячи с верхним вращением в сочетании с сильным атакующим ударом; способы и направления подачи и приема подачи определяются как произвольно, так и по заданию в сочетании с атакующим ударом.

2. Подставка слева + атакующий удар справа. Завладеть инициативой посредством «зажима» противника в какой-либо угол + завершающий удар. Изменять направление ударов вправо и влево + выбор момента для завершающего удара. Посылать мячи в игрока, выбирать момент для завершающего удара.

3. Серийная атака накатом + атакующий удар.

4. Накат в один угол, завершающий удар в другой.

5. Накат по двум углам и внезапный удар по центральной линии; длинный накат + короткий для создания условий для завершения атаки.

6. Быстрая и медленная срезка по двум углам, выжидая момент для атаки. Стиль игры - быстрый атакующий удар + топ-спин.

Принципы и последовательность обучения технике различных видов быстрых атакующих ударов: атакующего удара справа, подрезки, подачи, приема подачи, движений – аналогичны тем, которые используются при обучении технике различных видов быстрых атакующих ударов.

Необходимо рационально спланировать обучение технике выполнения топ-спина с тем, чтобы в ударе пропорционально сочетались скорость и вращение. Овладеть техникой выполнения топ-спина из правосторонней стойки, ударов с вращением, а также наката с ускорением вперед из боковой позиции, уметь выполнять удары без вращения по прямой и по диагонали из ближней и средней зон, варьировать силу вращения мяча и направление ударов. Овладеть первичными навыками комбинаций ударов с накатами, накатов с завершающими ударами, овладеть техникой подрезки мячей с сильным нижним вращением, комбинаций подрезки с накатом, овладеть техникой атакующего удара из средней зоны слева против топ-спинов. Тактика Содержание подготовки такое же, как при обучении быстрым атакующим ударам. Способы атаки быстрым атакующим ударом или завершающим ударом. Овладеть техникой перехода от активной подрезки к активному нападению и завершающему удару, а также от серийного обмена топ-спинами в средней зоне к активным действиям.

В ближне средней зоне овладеть техникой приема подачи быстрым накатом на столе. Стиль игры - топ-спин + атакующий удар

Базовая техника 1. Топ-спин + атакующий удар. Овладеть техникой выполнения топ-спина справа из боковой позиции, наката и топ-спина с ускорением вперед, уметь серийно выполнять накаты - топ-спины из ближней и средней зоны по прямой и по диагонали, постепенно усиливая вращение и расширяя зону игры, овладеть техникой сочетания топ-спинов с накатами с ускорением вперед и атаки накатом при обмене подрезанными ударами, овладеть техникой выполнения быстрых длинных ударов справа в ближней зоне. Овладеть техникой завершающих ударов по высокому мячу.

2. Топ-спии слева. На базе закрепления и совершенствования техники выполнения быстрых атакующих ударов и подставок-толчков слева овладеть техникой топ-спинов в сочетании с атакующими ударами слева из боковой позиции, атакующих ударов из средней зоны; овладеть техникой выполнения топ-спина слева в ходе обмена резаными ударами, наката слева из ближней и средней зон, техникой сочетания топ-спинов справа и слева.

3. Техника подрезки. Овладеть техникой выполнения разнонаправленных, с разнообразными точками «приземления» подрезок.

4. Толчок, подставка. Овладеть техникой выполнения ударов толчком и подставкой.

5. Комбинация ударов. Овладеть первичными навыками сочетания топ -спина с атакующим ударом, топ-спина с завершающим ударом, подрезки с топ-спином.

6. Подача и прием подачи. В основе - подачи с разными вращениями. Кроме того, выбирается одна-две подачи в соответствии с индивидуальным стилем игры. Овладеть техникой приема подачи топ-спином, подрезкой, обманным ударом.

7. Удар по высокому мячу. Овладеть техникой выполнения удара по высокому мячу из средней и дальней зон.

8. Работа ног. Совершенствовать уже изученные способы передвижения и уметь сочетать их с разными видами ударов накатом: обратить внимание на сочетание разных способов передвижений в различных игровых зонах.

Тактика 1. Тактика активного нападения после подачи в основном та же, что и при использовании быстрых атакующих ударов, но при этом применяются главным образом подачи с нижним и нижнебоковым вращением с тем, чтобы противник отвечал на них подрезками и создались условия для активного выполнения топ-спина.

2. Тактика атаки после топ-спина. Овладеть тактикой завершения атаки после серийного обмена топ-спинами, овладеть тактикой завершения атаки после серийного выполнения топ-спинов против подрезанных мячей.

3. Тактика атаки топ-спином после подрезки. Овладеть тактикой внезапной атаки после серийного выполнения подрезки с разными точками приземления, тактика сочетания топ-спина и подрезки при приеме мячей, имеющих нижнее вращение.

4. Тактика выполнения топ-спина после выполнения удара толчком. Изучать тактику перехода от наката к атакующему удару справа после серийного выполнения наката слева с варьированием скорости и точки приземления мяча.

5. Тактика приема подачи. Овладеть тактикой завершения атаки ударом по восходящему мячу после выполнения топ-спина, овладеть тактикой перехода к атаке топ-спином после сдерживания противника резаными ударами. Стиль игры - подрезка + атакующий удар.

Базовая техника

1. Техника срезки. Посредством выполнения срезки против ударов с верхним вращением и без вращения варьировать точку отскока, овладевать техникой выполнения срезок против топ-спинов, овладевать техникой выполнения срезки против внезапных ударов, ударов по «свече», коротких ударов, увеличивать зону игры, при выполнении срезки овладевать первичными навыками чередования атакующих ударов и ударов подрезкой.

2. Атакующие удары. Овладеть техникой выполнения серийных атакующих ударов справа и слева: овладеть техникой выполнения атакующих ударов с коротких мячей в ходе обмена срезками, в средней зоне овладеть техникой выполнения длинных топ-спинов.

3. Удары накатом. Овладеть техникой перехода от подрезки к накату, от срезки к накату, овладеть техникой сочетания подрезки и наката при обмене срезками.

4. Подрезанные мячи. Научиться придавать мячу сильное нижнее вращение, изменять точку отскока, траекторию и скорость полета мяча, повышать стабильность выполнения подрезок с сильным вращением.

5. Подача и прием подачи. Овладевать подачей необходимо с учетом таких факторов, как скорость полета мяча, интенсивность вращения, изменение точки отскока. При этом необходимо постоянно повышать качество выполнения уже изученных подач и сочетать технику их выполнения с индивидуальным стилем игры, тренировать выполнение подачи справа и слева. При приеме подачи в качестве основного способа использовать срезки, сочетая их с накатами и подставками.

6. Толчок-подставка. Уметь сочетать быстрый толчок с усиленной подставкой, овладевать техникой выполнения толчка с нижним вращением, тормозящего толчка, толчка с переходом из нижнего на верхнее вращение.

7. Работа ног. Совершенствовать способы передвижения, обращая особое внимание на передвижения вперед-назад.

Тактика 1. Тактика быстрой атаки после подачи. Овладевать техникой выполнения атаки после одного-двух видов подач, являющихся основными для данного игрока, и нескольких вспомогательных; атаковать сначала после подач и приемов установленного типа и направления, произвольно. Главное внимание обращать на атакующий удар справа, в сочетании с атакой слева, применять главным образом подачи с нижним и нижне-боковым вращением с тем, чтобы противник отвечал на них подрезанным мячом и была возможность для быстрой атаки после вспомогательных действий.

2. Тактика контратаки после обмена срезками. Овладевать тактикой контратаки в процессе серийного обмена плоскими ударами и срезками, овладевать тактикой внезапной атаки после разнонаправленных срезок, а также по высокому мячу.

3. Тактика атаки после подрезки. Контратаковать после выполнения ударов подрезкой с разными вращениями и с разными точками отскока, овладевать тактикой перехода к серийным атакующим ударам в сочетании с топ-спином в процессе обмена подрезками. Парная игра.

Совершенствовать технику и тактику игры по «прямой», а также с направлением мяча в разные точки стола, используя различные варианты игры. Особое внимание обращать на подачу и атаку, прием подачи и прием атакующего удара.

Соревновательная подготовка

1. Обмен атакующими ударами (подставка - атака, толчок - атака, накат -толчок).

2. Атака после подрезки.

3. Атака накатом против срезки.

4. Последовательная смена способов подачи.

5. Быстрая атака после подачи. Соревнования сначала проводятся с установками, а затем в произвольной игре, сначала играют на 1/3 стола, затем по всему столу.

6. Официальные соревнования.

Многолетняя подготовка игроков в настольный теннис строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, необходимых для осуществления качественного учебно-тренировочного процесса.

Прежде всего – это целевая направленность подготовки спортсменов на высшее спортивное мастерство. При большом охвате обучающихся занятиями настольным теннисом главным остается воспитание спортсменов высокого класса. Для этого в течение всего периода проводится отбор наиболее перспективных спортсменов для рекомендации в группы подготовки спорта высших достижений.

Для достижения высшего спортивного мастерства необходимо освоение определенных объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо так строить подготовку, чтобы взаимодействовали затраты и восстановление энергоресурсов обучающихся. Для этого нужна рациональная структура учебно-тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку.

Теннисиста высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития. На этапе начальной подготовки эта проблема решается наиболее просто за счет комплексных занятий. Когда на этапе начальной подготовки происходит дифференциация подготовленности спортсменов по стилю игры, то такой подход становится малоэффективным.

Необходимо использовать специализированные учебно-тренировочные циклы и короткие соревновательные с целью широкой базовой технической и физической подготовленности. Развитие разных сторон подготовленности спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом – других качеств. Поэтому очень важно, учитывая сенситивные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств у спортсменов. Эта соразмерность позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха в настольном теннисе. Для этого тренеру необходимы знания, как возрастных особенностей развития игроков, так и модельных характеристик теннисистов высокой квалификации.

Настольный теннис – индивидуально-игровой вид спорта, который характеризуется разнообразием стилей игры. Участие в соревнованиях помогает теннисистам совершенствоваться в мастерстве игры с противниками разного стиля. Однако реализация двигательных качеств должна осуществляться с учетом возрастных особенностей.

В настольном теннисе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от обучающихся больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе индивидуального технического и тактического мастерства.

Для успешного совершенствования соревновательной деятельности подготовку теннисиста необходимо вести в условиях формирования перспективного спортивно-технического мастерства. Это положение предусматривает овладение в режиме опережения именно теми умениями и навыками, которые должны быть у игрока в будущем.

Для этого необходимо пользоваться специальным пригодным для определенного возраста инвентарем и оборудованием, чтобы в дальнейшем не пришлось переучивать на другой темп, ритм и быстроту движений. Это позволит вести совершенствование технических приемов и технико-тактических действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

Рациональное увеличение учебно-тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности теннисиста, но при этом рост учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок должен проходить постепенно и соответствовать росту работоспособности спортсмена.

Учебно-тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе теннисистов и каждому игроку индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа. Необходимо стремиться к тому, 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 обучающиеся упражняются в совершенствовании технических приемов, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и 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 теннисистами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

При этом обучение двигательным действиям является важнейшим, наиболее кропотливым и сложным разделом работы. Необходимо умело сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

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 обучения 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 обучения 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 быстрейшее 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 специализации спортсмены должны научиться выполнять базовые технико-тактические действия. Каждый обучающийся 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 теннисист овладеет этим комплексом навыков и умений, определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по стилю игры. При подготовке теннисистов особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юношами и девушками. Следует учитывать особенности, связанные со склонностью девушек к более выраженному приросту массы тела, с быстрым утомлением внимания при физической нагрузке и недостаточным уровнем физической работоспособности.

Для занятий настольным теннисом необходимо иметь спортивный зал не менее чем на 6–8 столов при минимальных размерах игровой площадки 9 х 5 м, при этом размеры стола должны соответствовать Правилам соревнований.

Для проведения занятий с детьми 7 лет рекомендуется использовать столы уменьшенных размеров как по длине, так и по ширине и высоте, что позволяет компенсировать маленький рост и небольшую длину рук и ног для правильного выполнения удара в нужной точке перед собой.

Место проведения занятий настольным теннисом должно быть хорошо освещено и соответствовать нормам, установленным Правилами соревнований, свет должен быть равномерным как над столом, так и над всей игровой площадкой, без прямого попадания света в глаза играющих.

Помещение должно быть хорошо проветриваемым, а на случай жаркой погоды должны функционировать кондиционеры, при этом воздушный поток при проветривании и работе кондиционеров не должен влиять на полет мяча.

Пол в спортивном зале, используемом для занятий, должен иметь Деревянное или специальное покрытие. Стены и задний фон помещения должны быть темного цвета.

Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов. В возрасте 6-7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и мячом для настольного тенниса с определением лучшего спортсмена. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера.

В возрасте 8- 10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т. д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

В возрасте 11–13 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т. п. При работе со спортсменами этого возраста тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В возрасте 14-17 лет обучающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. п.; в 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы - перемещения руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости.

С 18 лет тренер безо всяких ограничений может работать над развитием различных физических качеств, необходимых его воспитанникам для спортивного совершенствования; в этом возрасте организм и его системы заканчивают свое формирование и могут справляться с нагрузками, соответствующими уровню функциональной готовности учащихся. Для учащихся групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства одной из основных форм занятий является индивидуальная работа с тренером.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и игровую (игровую в тренировке, контрольные и календарные игры). Однако от этапа к этапу возрастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовок.

Соревновательная нагрузка у взрослых мастеров настольного тенниса вызывает частоту сердечных сокращений 165–180 уд. /мин. Планирование интенсивности учебно-тренировочной нагрузки должно соответствовать этому уровню. Тренировка с повышенной интенсивностью дает перенос тренированности в направлении упражнений с умеренной частотой пульса. Если же тренировки проводились с низкой интенсивностью, то теннисист не сможет эффективно действовать в условиях соревнований. Игровая соревновательная нагрузка с возрастом и стажем занятий постоянно возрастает в противовес игровой подготовке, которая проводится в учебно-тренировочном процессе.

При определении режимов нагрузки в развитии специальной выносливости теннисистов следует учитывать, что частота пульса у детей несколько выше, чем у взрослых. Кроме знания величины и направленности нагрузки необходимо знать сочетаемость упражнений различной направленности для получения положительного срочного учебно-тренировочного эффекта.

Наиболее рациональным считается подбор средств однонаправленного воздействия. Однако если в занятии необходимо решать различные задачи, то сначала надо применить скоростно-силовые упражнения, далее средства, воспитывавшие скоростную выносливость, а уж потом нагрузку для воспитания общей выносливости.

Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на учебно-тренировочных сборах, когда проведение тренировок не лимитируется занятостью спортсменов. В этот период возможно применение микроциклов 4:1 и 3:1. При трехразовых тренировках в день каждое занятие должно иметь четкую направленность. Утренняя тренировка должна способствовать повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности в последующих занятиях. В дневной и вечерней тренировке решаются основные задачи подготовки. Причем одна направлена на решение главной задачи на этот день микроцикла, а другая – второстепенной.

При проведении игровых соревновательных упражнений следует учитывать стиль игры, индивидуальные особенности функциональной подготовленности, установки на игру, так как все эти компоненты создают значительную разницу интенсивности упражнений. Разное количество теннисистов, участвующих в поточных упражнениях, например, с большим количеством мячей, тоже существенно меняет темп в связи с удлинением или укорочением пауз между повторениями.

Каждый большой годичный микроцикл для групп этапа начальной подготовки и 2-го года обучения, и в группах учебно-тренировочного этапа содержит 3 цикла: подготовительный, соревновательный и переходный.

В каждом из циклов ставятся свои задачи и определяются средства для их осуществления. В группах этапа начальной подготовки, где обучающиеся еще не выступают регулярно в официальных соревнованиях, учебно-тренировочный процесс строится без деления на периоды.

Для более старших теннисистов микроцикл включает 5 циклов:

- общеподготовительный,

* + специально-подготовительный,
  + предсоревновательный,

- соревновательный

- переходный.

Каждый цикл завершается соревнованиями, а подготовка к этим соревнованиям планируется в три этапа.

*4.1. Теоретическая подготовка.* Целью программного теоретического материала является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме обучающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. В учебно-тренировочных группах, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При подборе конкретного учебного материала по указанным темам следует учитывать специфику контингента инвалидов. В процессе теоретических занятий необходимо выбирать соответствующие дефекту методы и средства обучения, изменять количество часов, отведенных на учебную тему с учетом специфики восприятия и усвоения обучающимися. При этом должно достигаться 50% усвоение программного материала.

Теоретические сведения рекомендуется давать в начале и повторять в конце тренировки. Продолжительность их должна быть не более 10-15 мин. Если программный материал рассчитан на большее время, то его лучше сообщать в конце занятий. Тренер-преподаватель должен логически связать материал теоретических занятий с практическими. Эффективны разборы учебно-тренировочных занятий.

Содержание программного материала учебно-тренировочного процесса состоит из 2-х основных частей: базовой и дифференцированной (вариативной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого обучающегося. Без базового компонента невозможны адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей обучающегося. Дифференцированная (вариативная) часть обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей обучающихся, особенностей материально- технической базы учреждения. Предлагается индивидуальный подход к выполнению учебных нормативов, допускается возможность различных вариантов оценки результатов обучающихся, с учетом прироста в их физической подготовленности.

*4.2. Интегральная подготовка.* Интегральная подготовка — это процесс объединения всех видов подготовки спортсмена в единую систему для реализации стратегических задач индивидуальной или командной спортивной борьбы. Она направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности - физической, технической, тактической и психологической. Каждая из них предусматривает применение узконаправленных средств и методов.

Интегральная подготовка предусматривает:

1. целенаправленную работу над совершенствованием отдельных качеств или сторон подготовленности;
2. обеспечение слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

В результате все, что было раздельно приобретено спортсменом в процессе воспитания отдельных качеств, формирования двигательных действий и т.п., проявляется целостно в игре. Только целостное, многократное выполнение соревновательного упражнения обеспечивает

развитие и совершенствование всех систем организма, всех компонентов подготовленности в строгом соответствии с его требованиями.

Основным средством интегральной подготовки является выполнение соревновательных упражнений в условиях соревнований различного уровня. В спортивных играх, чтобы играть хорошо, необходимо играть много. Никакие специальные и дополнительные упражнения на технику, силу, быстроту и т. п. не могут заменить учебно-тренировочных и соревновательных игр. Только в играх полностью раскрываются все возможности спортсменов, налаживаются и закрепляется взаимосвязь и взаимопонимание между ними, совершенствуется технико-тактическое мастерство, моральная, волевая и специальная психическая подготовленность игроков.

В задачу проведения учебно-тренировочных игр, максимально приближенных к официальным соревновательным, входят закрепление технико-тактических действий, разученных ранее в индивидуальных, групповых и командных упражнениях, воссоздание условий соревновательной борьбы, моделирование встреч с предстоящим противником, подготовка запасных игроков для игры в основном составе. Одной из задач интегральной подготовки в спортивных играх является проведение учебно-тренировочных игр с моделированием стиля тактических способов и средств ведения игры с соперником, с которым предстоит встреча.

Решают ее следующим образом. На основании предварительной информации, полученной при непосредственных наблюдениях или с помощью фото-, кино-, видеоматериалов, выявляют основные тактические действия и стиль ведения противника. При этом определяют эффективные тактические комбинации, применяемые соперником, его манеру атаковать, излюбленные способы и направления ударов. Выявляют и слабые стороны в игре соперника: наиболее уязвимые зоны площадки, ошибки при приеме мяча с подачи, и т. д. Учитываются также излюбленный темп ведения соперника, его боеспособность в решающие моменты встречи и волевые качества.

Значительная роль в решении задач интегральной подготовки отводится упражнениям специально-подготовительного характера, максимально приближенным по структуре и особенностям деятельности функциональных систем организма к соревновательным. На учебно-тренировочных занятиях необходимо систематически моделировать действие сбивающих факторов. Это достигается выполнением технико-тактических действий на фоне утомления. С целью повышения эффективности интегральной подготовки применяются методические приемы, упрощающие, усложняющие или интенсифицирующие соревновательную деятельность:

* + облегчение условий за счет применения различных моделирующих устройств, организации соревнований с более слабыми или «удобными» соперниками, принудительное лидирование или гонки за лидером и др.;
  + усложнение условий за счет ограничения размеров площадки, проведения соревнований с более сильным или "неудобным" противником и др.;
  + интенсификация соревновательной деятельности посредством увеличения размеров поля или площадки, уменьшения времени владения мячом, увеличения продолжительности соревновательной деятельности и др.

В системе многолетних занятий спортом, в структуре годичного цикла тренировки объем средств интегрального воздействия увеличивается по мере приближения спортсмена к периоду активных выступлений в соревнованиях – на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Однако это не означает, что средства интегральной подготовки не находят применения в других периодах и на других этапах совершенствования спортсмена, что позволяет увязывать возрастающий функциональный потенциал спортсмена с реальными требованиями успешного выполнения соревновательной деятельности.

*4.3. Психологическая подготовка.*

Психологическая подготовка спортсменов с нарушением слуха – одна из важнейших сторон воспитательного процесса.

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

В процессе спортивной подготовки у спортсменов воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению спортивным мастерством, а также формируется психологическая готовность к конкретным соревнованиям.

Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей учебно-тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения учебно-тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

В группах на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся учебно-тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах совершенствования спортивного мастерства основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

В процессе психологической подготовки у спортсменов должны формироваться следующие качества:

* «чемпионский» характер, т.е. характер волевого, целеустремленного, творчески мыслящего «бойца»;
* высокий уровень чемпионской мотивации с неуклонной устремленностью на достижение высоких и стабильных спортивных результатов;
* высокий уровень сосредоточенности и устойчивости внимания, острой наблюдательности за действиями противника;
* способность предельно мобилизовывать свои возможности для успешной борьбы с противником;
* целеустремленность, настойчивость, воля к победе;
* выдержка и самообладание;
* способность обеспечивать уверенный, эмоционально выдержанный внешний вид, являющийся одним из важных факторов психологического давления на соперника и стабилизации своего внутреннего состояния;
* наличие в сознании «банка памяти» наиболее ярких, успешных действий, победных игровых ситуаций, мысленное воспроизведение которых позволяет оптимизировать психическое состояние и осуществлять настрой на успешные действия.

При планировании психологической подготовки должны быть отражены специфика дисциплины настольный теннис по виду спорта спорт глухих и обязательные разделы, наиболее типичные для большинства дисциплин по виду спорта:

* создание коллектива и оптимального психологического климата в нем;
* формирование у спортсменов мотивации достижений;
* применение воспитывающих воздействий для формирования личности спортсмена;
* формирование уверенности у спортсмена в реализации его возможностей;
* обучение спортсменов приемам самоконтроля и саморегуляции;
* управление психическим состоянием спортсменов в тренировке и на соревнованиях с помощью психорегулирующих внешних и внутренних воздействий;
* определение наиболее вероятных источников напряжения при подготовке к главному старту сезона;
* освоение средств и методов психического восстановления.

Все виды деятельности, включая спорт, связаны с преодолением трудностей и требуют от человека физических, умственных, интеллектуальных и волевых усилий. Очень часто показывают высокие результаты и одерживают победы на соревнованиях не самые талантливые, а самые трудолюбивые, волевые спортсмены.

*Волевая подготовка* – необходимая часть физической, технической, тактической и теоретической подготовок спортсмена, без которой немыслимы успехи в спорте. Тренер должен строить весь многолетний учебно-тренировочный процесс так, чтобы обучающиеся, зная, что такое воля, как и во имя чего проявляются волевые качества, имели практику направленных волевых решений и действий. Необходимо многократное повторение волевых действий, чтобы правильное поведение превратилось в привычку, а проявления отдельных волевых качеств – в постоянные черты характера. Волевая подготовка должна быть частью содержания всех остальных сторон подготовки спортсмена. Тренер обязан постоянно заниматься совершенствованием волевых качеств своих воспитанников и стимулировать их проявления в напряженной и упорной борьбе с достойными соперниками.

Морально-волевая и психологическая подготовки будут успешны и продуктивны, если их осуществлять, учитывая специфику дисциплины по виду спорта глухих и основываясь на следующих педагогических принципах:

1. Сознательности – спортсмен осознанно, с доверием принимает советы-указания.
2. Систематичности – планируемое тренером постоянное, последовательное, целенаправленное применение средств воздействия.
3. Всесторонности – воздействие не на одну узкую сферу, а на всю психику: направленность личности, психомоторику, интеллект.
4. Согласованности – мероприятия психического воздействия должны увязываться с другими, логически составляющими систему спортивной тренировки.

Средства и методы психологической подготовки.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1) Вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

2) Комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и учебно-тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

* 1. *Планирование спортивных результатов.*

Основными показателями результативности образовательного спортивного процесса являются:

− сохранность контингента обучающихся;

− результаты педагогической диагностики (тестирование, контрольно-переводные нормативы, мониторинг физического развития и физической подготовленности);

− спортивные достижения обучающихся.

Планирование спортивных результатов в спорте инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья начинается на этапах углубленной специализации. Для этого необходимо регулярно оценивать и сопоставлять с оптимальными величинами темпы роста спортивного результата и основных сторон подготовленности, определять соответствие уровня показателей модельным характеристикам сильнейшим спортсменов:

1. Прогнозирование целевого спортивного результата. Для этого учитываются динамика учебно-тренировочных нагрузок на предыдущих этапах тренировки и те сдвиги, которые могут быть реально обеспечены в текущем году.

2. Определение параметров соревновательной деятельности (показатели технико-тактического мастерства спортсмена, необходимых для достижения планируемого спортивного результата, а также соответствующие им характеристик специальной физической подготовленности.

3. Исходя из анализа календаря соревнований и оптимальных сроков, необходимых для полноценной реализации адаптационных резервов организма, принимается решение о количестве годичных макроциклов и их продолжительности. Составляются графики динамики спортивного результата показателей подготовленности (основные, отборочные, промежуточные и контрольные соревнования, тесты, обследования и т. п.).

4. Разработка системы мезоциклов, определение частных задач и последовательности их решения. Для этого необходимо тщательно проанализировать динамику нагрузок, спортивных результатов и показателей подготовленности в предыдущих годичных макроциклах. После чего разрабатывается примерная схема распределения объемов нагрузки различной направленности, применения средств восстановления и стимуляции работоспособности. Именно от решения этой задачи и будет зависеть соответствие фактической динамики состояния спортсмена планируемому.

Таблица 22

* 1. **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 |  |  |
| Физическая культура и спорт в России | ≈13/20 | сентябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура – часть общей культуры, ее значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Возникновение и развитие олимпийского движения. Успехи российских спортсменов на крупнейших соревнованиях. |
| Состояние и развитие вида спорта спорт глухих и его спортивных дисциплин в России | ≈13/20 | октябрь | Значение и место вида спорта спорт глухих в Российской системе физического воспитания. Характеристика вида спорта спорт глухих и его спортивных дисциплин. Выступление российских спортсменов в виде спорта «спорт глухих» на международных соревнованиях (Сурдлимпийские игры, чемпионаты и Кубки мира). Пути дальнейшего повышения мастерства российских спортсменов. |
| Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся. | ≈13/20 | ноябрь | Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы. Сердце и сосуды. Основные сведения о кровообращении. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы выделения (почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС. |
| Режим дня, гигиена, закаливание, режим и питание обучающихся | ≈13/20 | декабрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.  Понятие о гигиене физических упражнений. Общие гигиенические требования к режиму дня и отдыха при регулярных занятиях спортом глухих по видам спортивных дисциплин. Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви. Питьевой режим. Вредное влияние курения и алкоголя на организм спортсмена. |
| Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж | ≈13/20 | январь | Значение и содержание врачебного контроля и медицинских обследований, показания и противопоказания при занятиях спортом глухих. Значение функциональных проб и антропометрических измерений для оценки физического развития и уровня подготовленности спортсмена. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, спирометрия, результаты контрольных измерений, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие об утомлении, переутомлении и перетренировки. Травмы. Причины их возникновения, профилактика травм во время учебно-тренировочных занятий. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в процессе регулярных занятий видом спорта спорт глухих. Противопоказания к массажу. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта «спорт глухих» | ≈13/20 | май | Роль технической подготовки в достижении высот спортивного мастерства в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт глухих». Основы методики обучения технике спортивных дисциплин. Последовательное овладение техникой, учет возраста, уровня подготовленности спортсменов. Понятие о тактической подготовке, методы формирования тактического мышления, этапы тактической подготовки. Анализ техники ведущих спортсменов по кинограммам, видеофильмам. Обучение и тренировка как учебно-тренировочный процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Индивидуальные задания. Тренированность и ее физиологические показатели. |
| Значение физической подготовки в спортивной деятельности.  Морально-волевая и психологическая подготовка, их роль в спортивной жизни спортсменов вида спорта «спорт глухих». | ≈14/20 | июнь | Физическая подготовка обучающихся в зависимости от возраста, уровня подготовленности и индивидуальных возможностей. Значение физической подготовки. Краткая характеристика общей и специальной физической подготовки, ее роль в развитии и совершенствовании силы, быстроты, ловкости, выносливости, координации движений и в освоении элементов технической подготовки. Классификация упражнений, используемых в учебно-тренировочном процессе. Средства, относящиеся к общей и специальной физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы для оценки уровня развития физических качеств, общей и специальной подготовки юного спортсмена.  Морально-волевая подготовка. Какие волевые качества различают в спорте; ведущие и второстепенные волевые качества. Психологическая и специально-психологическая подготовка к соревнованиям. |
| Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Организация и проведение соревнований. Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта «спорт глухих» по спортивным дисциплинам | ≈14/20 | август | Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Спортивная судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований в виде спорта спорт глухих по спортивным дисциплинам. Работа секретариата, спортивных судейских бригад на старте и финише, спортивных судей на трассе. Правила поведения на соревнованиях. Изучение положений и особенностей проведения соревнований. Правила общения с судьями, с тренерами-преподавателями и обслуживающим персоналом как непосредственно на соревновательной арене, так и во время различных внесоревновательных и антидопинговых процедур. Владение специализированной терминологией на жестовом языке. |
| Оборудованные места проведения учебно-тренировочных занятий, оборудование и инвентарь | ≈14/20 | ноябрь-май | Правила поведения спортсменов на местах проведения учебно-тренировочных занятий. Оборудованные места учебно-тренировочных занятий (трассы, спортивные городки, площадки, стадионы, плавательные бассейны, игровые залы и др.) и требования к ним. Классификация и конструкция спортивного инвентаря, выбор, хранение и уход за ним. Подготовка инвентаря к соревнованиям и его хранение. |
| 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 олимпийского и сурдлимпийского движения | ≈70/107 | октябрь | **Зарождение олимпийского и сурдимпийского движения.** Чемпионы и призеры Сурдлимпийских игр. |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | ≈70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития 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 вида спорта | ≈70/107 | май | Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | ≈60/106 | сентябрь- апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈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 соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Организация и проведение соревнований. Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта «спорт глухих» по спортивным дисциплинам | ≈60/106 | декабрь-май | Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Положение о соревнованиях, программа и график соревнований. Оборудование, инвентарь и оформление мест соревнований. Организация информации на соревнованиях. Спортивная судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований в виде спорта спорт глухих по спортивным дисциплинам. Работа секретариата, спортивных судейских бригад на старте и финише, спортивных судей на трассе. Проведение мандатной комиссии, заседаний главных спортивных судейских коллегий. Порядок проведения соревнований, подготовка протоколов. Разбор проведения соревнований.  Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: | ≈1200 |  |  |
| Олимпийское и сурдлимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈200 | сентябрь | Олимпизм и паралимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма и паралимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность | ≈200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности по виду спорта «спорт глухих», самоанализ обучающегося | ≈200 | ноябрь | Правила поведения на соревнованиях. Изучение положений и особенностей проведения соревнований. Правила общения с судьями, с тренерами-преподавателями и обслуживающим персоналом как непосредственно на соревновательной арене, так и во время различных внесоревновательных и антидопинговых процедур. Владение специализированной терминологией на жестовом языке.  Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | ≈200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап  высшего спортивного мастерства | Всего на этапе высшего спортивного мастерства: | ≈600 |  |  |
| Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈120 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| Социальные функции спорта | ≈120 | октябрь | Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈120 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈120 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |

## Особенности осуществления спортивной подготовки

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спорту глухих (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 осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

– для лиц, проходящих спортивную подготовку, проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом функциональных групп, а также индивидуальных особенностей;

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (настольный теннис).

**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, 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:

1. Делать общую и специальную разминку в течение 15–20 мин.

2. Начинать занятия не ранее чем за 2 ч. после приёма пищи.

3. Заниматься в удобной спортивной одежде и обуви.

4. Не выполнять без разрешения тренера-преподавателя контрольные прикидки или сложные, ещё не освоенные упражнения.

5. Не отвлекаться и не отвлекать других во время занятий.

6. Строго выполнять план учебно-тренировочных нагрузок, указанных тренером-тренером преподавателем.

7. Не допускать перерывов в учебно-тренировочных занятиях без уважительной причины.

8. Стремиться к приобретению теоретических знаний по методике тренировки, физиологии, гигиене, самоконтроле, правилам соревнований.

9. Регулярно проходить медицинское обследование.

## Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

* 1. **Материально-технические условия.**

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

– наличие игрового зала для спортивной дисциплины «настольный теннис»,

– наличие тренировочного спортивного зала;

– наличие тренажерного зала;

– наличие раздевалок, душевых;

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

– обеспечение 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 23

## Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование | Единица  измерения | Количество  изделий |
| Для спортивной дисциплины «настольный теннис» | | | |
| 1. | Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг) | комплект | 3 |
| 2. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 3 |
| 3. | Мяч для настольного тенниса | штук | 100 |
| 4. | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 5. | Ракетка для настольного тенниса | штук | 6 |
| 6. | Скамейка гимнастическая | штук | 3 |
| 7. | Стенка гимнастическая | штук | 3 |
| 8. | Теннисный стол | штук | 2 |

Таблица 24

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименова  ни е | Едини ца измере ния | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной  подготовки | | Учебно- тренировочный этап (этап  спортивной  специализации) | | Этап  совершенствов ания  спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации | количество | срок эксплуатации | количество | срок эксплуатации | количество | срок эксплуатации |
| Для спортивной дисциплины «настольный теннис» | | | | | | | | | | | |
| 1. | Ракетка для  настольного тенниса | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 2. | Резиновая  накладка для ракетки | штук | на обучающегося | - | - | 6 | 1 | 12 | 1 | 20 | 1 |

Таблица 25

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование** | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
|  |  |  |  | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап | | Этап  совершенствования  спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
|  |  |  |  |  | |  | |  | |
|  |  |  |  |  | |  | |  | |
|  |  |  |  |  | |  | |  | |
|  |  |  |  |  | |  | |  | |
| №  п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица |
|  | |  | |  | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| Для спортивной дисциплины «настольный теннис» | | | | | | | | | | | |
| 1. | Костюм спортивный тренировочный  зимний | штук | на  обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Костюм  спортивный тренировочный летний | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Кроссовки для  спортивных залов | пар | на  обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 4. | Рюкзак  спортивный | штук | на  обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Спортивные брюки | штук | на  обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 6. | Фиксаторы для голеностопа | пар | на  обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 7. | Фиксаторы  коленных суставов | пар | на  обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 8. | Фиксаторы локтевых суставов | пар | на  обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 9. | Футболка | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 10. | Шорты | штук | на  обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |  |

* 1. **Кадровые условия реализации Программы**

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», 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 и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68499), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

* 1. **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.

**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 РГ АФК / 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. Барчукова Г. В. Программа дисциплины «настольный теннис» федерального компонента цикла СД ГОС по направлению 521900 «Физическая культура» по специальности 02230 «Физическая культура и спорт» / Г. В. Барчукова, О.В. Матыцин — М., 2002.
11. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 2. – М., 2007.
12. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 1. – М., 2005.
13. 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. — 1989. — № 5.
14. Матыцин О. В. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в настольном теннисе с учетом индивидуально-психологических особенностей личности и деятельности: Дис. канд. пед. наук. — М., 1990.
15. Матыцин О. В. «МВ» — современный метод тренировки // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — 1991. — № 2.
16. Матыцин О. В. Многолетняя подготовка спортсменов в настольном теннисе / О. В. Матыцин. — М., 2001.
17. Настольный теннис: Неизвестное об известном / Под ред. О. В. Матыцина. — М., 1994.
18. Макарова Г.А. Основы медико-биологического обеспечения. – М. 2022 г. Евсеев С.П. Адаптивный спорт. – М. 2021.
19. Осколкова Е.А., Рубцова Н.О. Роль адаптивного физического воспитания в системе профессиональной адаптации инвалидов с нарушением слуха, Теория и практика физической культуры, 2008, № 1, С. 14.
20. Портных Ю.И. Психологическая подготовка игроков в настольном теннисе / Ю.И. Портных, Л.К.Серова — СПб., 1997.
21. 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.
22. Рожков П.А., Сладкова Н.А., Поляков Б.А., Выходец И.Т. Классификационный кодекс и международные стандарты. – М., 2008.
23. Серова Л. К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л. К. Серова. - СПб., 2001.
24. Старожилец А. А. Формулы успеха: Подготовка спортсмена. Настольный теннис. — 1993. — № 1.
25. Усмангалиев М.Ж. Методические особенности совершенствования точности и быстроты двигательных действий в настольном теннисе: Автореф. дис. канд. пед. наук / ГЦОЛИФК. — М., 1991.
26. Фомичев А. С. Соревновательные и тренировочные нагрузки в подготовке высококвалифицированных игроков в настольный теннис: Дис. магистра физ. культуры / РГ АФК. — М., 1999.
27. Фримерман Э. Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия / Сост. серии В.Л.Штейнбах / Э.Я.Фримерман. — М., 2005.
28. Хода Л.Д. Интегративная функция адаптивной физической культуры неслышащих детей и взрослых / Л.Д. Хода // Коррекционная педагогика. – 2006. № 4. – С. 5-9.
29. Хода Л.Д. Адаптивная физическая культура в социальной интеграции неслышащих людей: моногр. / Л.Д. Хода.- Нерюнгри. : Изд-во ТИ (ф) ГОУВПО «ЯГУ», 2006. – 151 с.
30. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. – М., 2007.
31. Шатунов Д.А., Зотова Ф.Р. Особенности показателей физического развития, здоровья и физической подготовленности подростков с нарушением слуха // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. № 4 (98). С. 183-188.
32. 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://mistm.gov.ru>

2. РУСАДА: [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)

3. Сурдлимпийский комитет России [www.deafsport.ru](http://www.deafsport.ru)

4. Международная федерация настольного тенниса: <http://www.ittf.com/>

5. Федерация настольного тенниса России: <http://ttfr.ru/>

6. Общероссийская федерация спорта глухих: <https://osfsg.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. № \_\_\_\_

**Тестовые задания для оценки теоретического раздела**

**Этап начальной подготовки:**

1. Где прошли первые Сурдлимпийские Игры?

1) в Лондоне

2) в Риме

3) в Мельбурне

4) в Париже

2. Кто является основателем сурдлимпийского движения?

1) Пьер де Кубертен

2) Эжен Рубенс-Альсэ

3) П.А. Рожков

4)Ю. К.Шрайвер

3. В каком году образован Международный Сурдлимпийский комитет?

1) 1980

2) 1986

3) 1924

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

1) 1927

2) 1924

3) 1938

10 . Какова высота стола для настольного тенниса?

1) 76 см

2) 80 см

3) 72 см

4) 74 см

11. Каков диаметр мяча для настольного тенниса?

1) 40 мм

2) 35 мм

3) 38 мм

4) 42 мм

12. Город Олимпия расположен в:  
1) Южной Греции   
2) Северной Греции  
3) Центральной Греции

13. Какому богу посвящались Олимпийские игры:  
1) Аполлону  
2) Дионису  
3) Зевсу

14. 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

**Учебно-тренировочный этап:**

1. Какова масса мяча для настольного тенниса??

1) 2,7 гр.

2) 2,5 гр.

3) 3 гр.

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

1) один

2) двое

3) четверо

7. В каком году образован Международный Сурдлимпийский комитет?

1) 1980

2) 1986

3) 1924

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. В каком году была создана первая спортивная организация глухих?

а) 1924;

б) 1944;

в) 1964.

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

1) 10 см

2) 16 см

3) 26 см

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 агенством (ВАДА)

3) использование допинга спортсменом, имеющий статус "инвалид"

4) использование допинга по показаниями 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

17. Какие дисциплины не входят в программу зимних Сурдлимпийских игр?

1) керлинг

2) биатлон

3) горные лыжи

4) сноуборд

**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. 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

4. В каком году была создана первая спортивная организация глухих?

а) 1924;

б) 1944;

в) 1964.

5. В каком году Олимпийские Игры проходили в Москве?  
1) 1980   
2) 1984  
3) 1988

6. 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

7. 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

8. 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

9. Кто подает запрос на терапевтическое использование?

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

10. 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

11. 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

12. 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

13. 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

14. 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

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. Где прошли первые Всемирные игры глухих?

1) Гамбург

2) Париж

3) Лондон

4) Лос-Анджелес

**Этап высшего спортивного мастерства:**

### 1. 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

2. Какой вид состязаний из названных, входил в программу Олимпийских игр древности:  
1) метание копья   
2) плавание  
3) спортивная гимнастика

3. Какая спортивная дисциплина учреждена де Кубертеном?

1) Хоккей на траве

2) Триатлон

3) Бадминтон

4) Современное пятиборье

4. 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

5. 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

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

1) 250 мл

2) 90 мл

3) Это решает врач спортсмена

7. 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

8. 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

9. 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

10. Какие дисциплины не входят в программу зимних Сурдлимпийских игр?

1) керлинг

2) биатлон

3) горные лыжи

4) сноуборд

11. 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

### 12. Когда в настольном теннисе тренер не имеет права подавать советы участникам игры?

1) всегда имеет

2) после игры

3) в перерывах между партиями

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.Какие дисциплины не входят в программу летних Сурдлимпийских игр?

1) баскетбол

2) дзюдо

3) боулинг

4) спортивная гимнастика

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

1) Разрешено

2) Запрещено

3) Разрешено в случае крайней необходимости

18. 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.

19. 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

20. 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

Приложение 2

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. № \_\_\_\_

# Программный материал для практических занятий

Спортивная подготовка в настольном теннисе строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического повторения элементов учебно-тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями учебно-тренировочного процесса.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня.

**Этап начальной подготовки**

**Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий специализации. Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

На этапе начальной подготовки целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

**Специальная физическая подготовка**

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

**Техническая подготовка**

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

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

* + многократность повторения хватки ракетки и основной стойки игрока;
  + упражнения с ракеткой: набивания мяча, набивания мяча о стенку;
  + различные виды жонглирования мячом.

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

**Базовая техника**

- Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой 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, подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
* упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
* удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
* удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;
* сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.
* овладение базовой техникой с работой ног. После освоения элементарных упражнений с 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.
* овладение техникой ударов по мячу на столе. После освоения игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:
* упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки; удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стенке; удары по мячу левой и правой стороной стола, приставленной к стенке; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с партнером, тренером, тренажером;
* имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;
* имитация передвижений влево – вправо – вперед - назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения влево - вправо, вперед - назад, по «треугольнику» - вперед – вправо - назад, вперед – влево - назад;
* имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание.
* игра на столе с тренером (партнером, тренажером - роботом) по направлениям на большее количество попаданий в серии:
* игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;
* выполнение подач разными ударами;
* игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра на счет разученными ударами;

* игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
* групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая – с тренером» и др.

- жонглирование, удары у тренировочной стенки;

* удар тычком справа, слева (игра в перекидку);
* простая подача тычком;
* одиночные накаты справа, слева, по диагонали, в две точки;
* комбинированная игра: подача, тычок, накат, подставка.
  + разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций (положение ног, разворот туловища форма замаха, положению руки по отношению к туловищу, положение кисти, ракетки, предплечья, плеча);
  + одношажный, бесшажный способы перемещения;
  + приставной скользящий шаг;
  + многократное повторение ударного движения.
* накаты справа, слева, поочередно;
* срезкой длинно – коротко;
* выполнение подач разминочным ударом;
* игра на счет разученными ударами.
* -удары накатом справа по диагонали, прямой (по накату, подставке);
* удары накатом слева по диагонали, прямой (по накату, подставке);
* удары накатом справа в две, три точки (по накату, подставке);
* удары накатом слева в две, три точки (по накату, подставке);
* удары накатом справа, слева;
* удары срезкой справа, слева по срезке;
* подачи накатом справа, слева (быстрые в заданном направлении);
* подачи плоские короткие;
* подачи срезкой по заданному направлению;
* срезка, срезки – накат;
* удары накатом справа, слева по срезке.

**Учебно-тренировочный этап**

На учебно-тренировочном этапе необходимо провести распределение спортсменов по стилям игры. Начать подготовку в соответствии с особенностями стиля, не забывая при этом о технической подготовленности. Формировать и совершенствовать ключевые элементы стиля.

**Общефизическая подготовка**

Развиваемые физические качества: подвижность и быстрота реакции, сила, выносливость, координированность, ритмичность.

Упражнения для развития подвижности и быстроты реакции: бег с быстрой сменой направлений, выпады из различных положений, бег с ускорением, переменный бег, челночный бег, бег змейкой, игры в футбол, баскетбол. Упражнения для развития силы: отжимания в упоре лежа, подтягивания на перекладине различным хватом, прыжки на одной ноге, прыжки на обеих ногах, прыжки из положения приседа прыжки через скамейку, ходьба из положения приседа, подъем туловища из положения лежа, поднятие ног на шведской стенке, бросок набивного мяча из положения лежа.

Упражнения для развития ловкости, координированности, ритмичности: бросок мяча в цель, броски мяча из различных положений, бег по пересеченной местности.

Упражнения для развития выносливости: бег 1,5 км, 500 м, 300 м, игры в футбол, баскетбол.

**Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития СПФ: передвижение боком скачками, имитация ударных движений, имитация ударных движений с нагрузкой 0,5 кг, имитация ударов с поворотом туловища и передвижением (влево-вправо, вперед-назад, по восьмерке), боксирование на ходу, повороты туловища из положения сидя, прыжки в стороны, прыжки со скакалкой одинарные и двойные на время, бег 30, 60 м.

**Базовая техника**

- накаты справа, слева, по диагонали, прямой;

* короткий накат (с полулета);
* длинный накат (с отскоком в средней зоне);
* срезка срезки справа, слева;
* накат по срезке справа, слева;
* топ-спин справа по подставке (диагональ);
* завершающий удар по накату;
* изучение крученых подач: типа - «маятник» (слева, справа)
* «топорник»;

- чередование быстрых и коротких подач.

* одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения;
* имитация ударов и передвижений.
* изменение скорости выполняемых ударов;
* изменение направления выполняемых ударов (перевод).

- совершенствование ударов накатом: увеличение стабильности (более 20 ударов подряд) и скорости по заданным направлениям, перевод мяча в другую зону;

* накат, топ-спин по срезке (серия ударов);
* срезка срезки – топ-спин справа;
* срезка срезки – топ-спин слева по заданным направлениям (диагональ, середина, по прямой);
  + топ-спин по подставке справа в разные точки (зоны);
  + топ-спин по подставке слева в разные зоны;
  + комбинированно: топ-спин справа, слева, завершающий удар;
  + изучение подач: «маятник», «топорник» «веер», «челнок»;
  + накаты справа, слева, в чередовании с топ-спином по заданным направлениям;
  + изменение ритма и повышение скорости в отработке атакующих элементов;
  + перекрутка в средней зоне (справа, слева) по диагонали;
  + топ-спин по срезке (с защитником с чередованием укороченных ударов);
  + выход в атаку из «кача» топ-спином справа по заданному направлению;
  + выход в атаку из «кача» топ-спином слева по заданному направлению;
  + топ-спин по подставке в 2,3 точки с последующей перекруткой;
  + выполнение топ-спинов справа с замахом из левой зоны;
  + завершающий удар;
  + подачи, прием подач. Подачи с замаскированным вращением.
  + передвижение прыжком;
  + одношажный с выпадом к короткому мячу;
  + скрестным шагом;
  + комбинированным шагом;
  + имитация передвижения из ударной позиции.
  + прием подач различными ударами;
  + подачи в ближнюю зону в сочетании с подачами в дальнюю зону;
  + подставка слева – быстрый удар;
  + срезки в сочетании с ударом;
  + выбор момента для перехода с наката на завершающий удар;
  + захват инициативы через изменение направления (перевод).
* маятник с нижнебоковым вращением справа, слева;
* маятник с верхнебоковым вращением справа, слева;
* «топорник» справа, слева;
* обратный маятник справа.

**Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

Основной принцип учебно-тренировочной работы на данном этапе – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей теннисистов. На основе всесторонней технической подготовленности необходимо совершенствовать индивидуальный технический стиль.

**Быстроатакующий стиль.**

а) Атакующий удар справа:

* топ-спин справа по топ-спину (быстрый топ-спин или «топ – спин удар»);
* внезапный удар после серии накатов;
* быстрый внезапный удар после серии срезок по свече.

б) Подачи: 2-3 варианта подач - выход на завершающий удар или быстрый топ-спин (2-3-х ходовка).

в) Срезка: совершенствование качества вращения при ее выполнении. Срезка с боковым вращением (маятниковая срезка).

г) Передвижение: совершенствование способов передвижения и обращение внимания на взаимосвязь передвижения с выполнением атакующего удара справа, возврат в исходное положение, заход с выполнением удара справа.

**Базовая тактика:**

Подача + сильный атакующий удар:

1. Длинная подача с верхним, верхнем - боковым вращением;
2. Вспомогательные подачи;
3. Накат, подставка слева + атакующий удар;
4. Накат в один угол, завершающий удар в другой;
5. Серия ударов накатом + атакующий удар;
6. Накат по двум углам – внезапный удар по центру;
7. Быстрая срезка – короткая срезка – атакующий удар.

**Стиль игры – быстрый атакующий удар + топ-спин:**

Базовая техника:

а) Различные виды быстрых атакующих ударов:

* + - * атакующий удар справа;
      * атакующий удар слева;
      * топ-спин справа;
      * топ-спин слева;
      * варьирование силы вращений (сочетание ударов с вращением и быстрых ударов без вращения).

б) Подачи: разные подачи, в соответствии с индивидуальным стилем.

в) Передвижение: совершенствование способов передвижения и умение сочетать их с различными видами ударов.

Базовая тактика:

- комбинация ударов накатом с переходом на быстрый топ-спин– завершающий удар;

* + - * накат по срезке, (серия ударов) – завершающий удар или быстрый топ-спин;
      * в ближней зоне овладеть техникой приема подачи быстрым накатом на столе.

**Стиль игры – топ – спин + атакующий удар**

Базовая техника:

а) Топ-спин справа по накату, топ-спину из любой игровой зоны:

* усиление вращений после серии топ - спинов;
* сочетание накатов и топ-спинов из ближней зоны в среднюю и наоборот;
* топ-спин по срезке серийно;
* быстрый топ-спин с изменением направления;
* завершающий удар после серии топ - спинов.

б) Топ-спин слева:

* топ-спин слева из средней зоны по топ-спину;
* переход на топ-спин слева после серии накатов слева в ближней зоне;
* сочетание топ - спинов справа, слева;
* топ-спин слева по срезке.

в) Техника подрезки - овладеть техникой выполнения разнонаправленных подрезок.

г) Подставка. Подставка справа, слева, с переходом на закрутку.

д) Подача и прием подач. В основе подачи с разными вращениями, 2-3 «коронных» подачи, в соответствии с индивидуальным стилем.

е) Передвижение. Совершенствовать способы передвижения и уметь сочетать их с разными видами ударов.

Базовая тактика:

а) Тактика активного нападения с применением подач с нижним и нижнебоковым вращением, для создания условия нападения с применением «топ-спина».

б) После серийного обмена «топ - спинами» овладеть тактикой завершения атаки:

* + применение более быстрого топ-спина;
  + изменение направления (по прямой, по боковой, в середину).
  + изменение вращения (слабое, сильное или боковое вращение).
  + в) Тактика применения топ-спина по подрезке, овладеть ударами:
  + серии медленных топ - спинов влево + быстрый топ-спин вправо;
  + серия топ - спинов влево, укороченный удар срезкой вправо + завершающий удар;
  + серия топ - спинов влево по срезке + медленный топ-спин вправо - завершающий удар.

г) Топ - спины по подставке. Переход на завершающий удар с изменением направления.

**Стиль игры – подрезка + атакующий удар**

Базовая техника

а) Техника срезки. Овладеть техникой срезки:

* против топ – спинов;
* острых быстрых ударов;
* чередование атакующих ударов и ударов подрезкой;
* сильной срезкой и плоской срезкой, в сочетании с длинными и короткими ударами.

б) Атакующие удары. Овладеть техникой выполнения серийных атакующих ударов справа и слева.

* по коротким мячам в ходе обмена срезками;
* в средней зоне выполнения длинных топ – спинов;
* овладеть техникой перехода от подрезки к накату и наоборот.

в) Подача и прием. Подача с разным вращением. Прием подачи, как правило, срезкой.

г) Подставка. Сочетание подставки с усиленной подставкой.

д) Передвижение. Совершенствовать передвижение. Обратить внимание на способ передвижения - вперед – назад.

Базовая тактика:

а) Тактика быстрой атаки после подачи. Овладеть техникой выполнения атаки после одного – двух видов подач. Вспомогательные подачи. Главное внимание обращать на атакующий удар справа. Применять главным образом подачи с нижним и нижнебоковым вращением.

б) Тактика контратаки после обмена срезками. Овладеть тактикой контратаки после обмена срезками, используя:

- топ-спин;

* разнонаправленные срезки;
* завершающий удар по завышенной срезке.

**Соревновательная подготовка**

- Обмен атакующими ударами (подставка – атака, толчок – атака, накат - толчок).

- Атака после подрезки.

- Атака накатом против срезки.

- Последовательная смена способов подачи.

- Быстрая атака после подачи.

Соревнования сначала проводятся с установками, а затем в произвольной игре. Сначала играют на 1/3 стола, затем по всему столу.

Совершенствовать технику и тактику игры по прямой, а также используя различные варианты игры. Особое внимание нужно обращать на подачу и атаку, прием подачи и прием атакующего удара.

Приложение 3

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. № \_\_\_\_

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

**Целевая аудитория:**

• спортсмены этапа начальной подготовки.

**Цель:**

• ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.

• формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:

• проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

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

• равенство и справедливость;

• роль правил в спорте;

• важность стратегии;

• необходимость разделения ответственности;

• гендерное равенство.

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

**1. Равенство и справедливость**

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

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

• кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?

• что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

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

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

• какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?

• что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

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

**2. Роль правил в спорте**

****

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

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

• как бы вы могли улучшить данную игру?

• какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

**3. Ценности спорта**

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

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

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

• что не относится к ценностям спорта?

• почему допинг является негативным явлением в спорте?

\* можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.

**4. Финальная игра**

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

Приложение 4

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. № \_\_\_\_

**Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»**

**Целевая аудитория:**

• спортсмены всех уровней подготовки;

• персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

**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.)

Приложение 5

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. № \_\_\_\_

**Программа для родителей (1 уровень)**

Целевая аудитория:

• родители учащихся общеобразовательных учреждений;

•родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

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.)

Приложение 6

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. № \_\_\_\_

**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 порядок 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.)