

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Пензенской области «Спортивная школа по адаптивным видам спорта»**

Принята
педагогическим советом
Протокол
от «25» августа 2024 г.



Утверждаю
Директор Г.Н. Курамшина

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА:
«СПОРТ СЛЕПЫХ»
(ДИСЦИПЛИНА – НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС)**

Разработана в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта: «спорт слепых», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 г. № 1100

Срок реализации Программы:

- Этап начальной подготовки - без ограничений
- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - без ограничений
- Этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений
- Этап высшего спортивного мастерства - без ограничений

Составитель: Беспятова Л.А.,
Заместитель директора по УСР
ГБУ ДО ПО САШ

г. Пенза
2024 г.

Содержание:

I	Общие положения	3
	Цель Программы	4
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по спортивной дисциплине «настольный теннис» вида спорта «спорт слепых»	4
2.1.	2.1. Спортивная дисциплина «настольный теннис», история	4
2.2.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
2.3.	Функциональные группы	7
2.4.	Объем Программы на этапах спортивной подготовки	7
2.5.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.6.	Годовой учебно-тренировочный план	15
2.7.	Календарный план воспитательной работы	16
2.8.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
2.9.	Планы инструкторской и судейской практики	19
2.10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	22
III.	Система контроля	29
3.1.	Виды контроля	29
3.2.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях по виду спорта «Спорт слепых», спортивная дисциплина «настольный теннис»	30
3.3.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	32
3.4.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки вида спорта «спорт слепых», спортивная дисциплина «настольный теннис»	32
3.4.1.	Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки	32

3.4.2.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	33
3.4.3.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства	33
3.4.4.	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	34
3.4.5.	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», спортивная дисциплина «настольный теннис»	35
IV.	Рабочая программа по виду спорта «спорт слепых», спортивная дисциплина «настольный теннис»	35
4.1.	Рекомендации по планированию спортивной подготовки	35
4.2.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	37
V.	Условия реализации Программы	52
5.1.	Материально-технические условия реализации Программы	52
5.2.	Кадровые условия реализации Программы	53
	Информационно-методические условия реализации Программы	55
	Приложение №1	57
	Приложение №2	58
	Приложение №3	60
	Приложение №4	62

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», спортивная дисциплина «настольный теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в ГБУ ДО ПО «Спортивная школа по адаптивным видам спорта» (далее- Учреждение).

Программа составлена с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации № 1100 от 30 ноября 2022 г. (далее – ФССП), примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», утверждённой приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 г. №1331, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ 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» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Цель Программы - достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

- создание условий для развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей, социализации и реабилитации инвалидов по зрению средствами физической культуры и спорта: способствование социальной адаптации и физической реабилитации лиц с нарушением зрения, их самосовершенствованию, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки, до этапа высшего спортивного мастерства.

Программа определяет режимы учебно-тренировочной работы, предельные учебно-тренировочные нагрузки, объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структуру годичного цикла.

В Программе описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, приводится материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по спортивной дисциплине «настольный теннис» вида спорта «спорт слепых»

2.1. Спортивная дисциплина «настольный теннис», история

Настольный теннис для слепых (Showdown - шоудаун) - вид адаптивного спорта, который сочетает элементы настольного тенниса и аэрохоккея в последнее время стал одной из самых популярных игр для незрячих спортсменов. Для занятий не нужны специализированные спортивные комплексы, достаточно небольшого помещения порядка 10 квадратных метров.

Шоудаун – одна из самых распространенных реабилитационных методик для инвалидов по зрению. Это настольная игра, соединяющая в себе принципы настольного тенниса. Однако шоудаун – больше, чем игра. Благодаря подобным тренировкам незрячие и слабовидящие люди учатся ориентироваться в пространстве, развивают координацию движений, вырабатывают реакцию и скорость. В него играют люди с инвалидностью по

зрению в разных странах мира, особенно шоу-даун распространен в Канаде, Южной Америке, Скандинавии, Восточной Европе.

История захватывающей и зрелищной игры берет начало с 1960 года, когда канадцы Джо Льюис и Патрик Йорк придумали спорт для людей с ограниченными возможностями по зрению. Скоро он захватил в свою орбиту все новых и новых поклонников в разных странах и континентах. В 1980-м настольный теннис для слепых дебютировал в качестве показательного вида на Паралимпийских играх в Нидерландах. Проводились чемпионаты мира. Но окончательно правила соревнований были сформулированы лишь в 2009 году.

Некоторые особенности игры:

Стол имеет длину 3,66 м и ширину 1,22 м, с бортами высотой до 30 см, что не позволяет выкатиться мячу. Стол разделён на две половины центральным бортом из оргстекла высотой 10 см.

Мяч чуть больше классического для настольного тенниса, внутри него находятся стальные шарики. При движении и ударах они издают характерный звон, на который ориентируются участники.

Ракетка визуально напоминает кухонную лопатку. Для защиты руки обязательно используется защитная перчатка с силиконовыми подушечками на пальцах.

Для уравнивания шансов используются специальные светонепроницаемые маски.

Мяч во время игры не летает, а катится, его нужно закатить в специальную лузу на половине соперника, за что можно получить два очка. Вместо сетки в середине стола установлен специальный экран, под которым и нужно провести игровой снаряд. Он же выполняет и «защитную» функцию, если в пылу кто-то из соперников немного не рассчитает удар. подача обязательно должна начинаться с удара о борт. По одному очку можно заработать за ошибки оппонента: если мяч попадет в экран, упадет со стола, или если по нему ударить дважды или чем-то другим кроме ракетки.

Партия продолжается до 11 очков и разницы в два очка у одного из участников.

Играют обычно один на один, но проводятся и командные соревнования - три на три, четыре на четыре и даже шесть на шесть.

Высокий эмоциональный настрой в Настольный теннис для слепых возникает в результате большого разнообразия движений, остроты игровых ситуаций, коллективного характера игровых действий. Все это создает условия для эффективного физического воспитания незрячих детей, а также

для их общего развития. В настольном теннисе для слепых действия каждого игрока подчинены интересам коллектива и в то же время требуют полной самоотдачи.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки	Функциональные группы	Наполняемость (человек)
Начальной подготовки	не ограничивается	7	B3	5
			B2	5
			B1	2
Учебно-тренировочный этап	не ограничивается	9	B3	3
			B2	3
			B1	1
Совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	B3	2
			B2	2
			B1	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	B3	1
			B2	1
			B1	1

При комплектовании количественного и качественного состава учебно-тренировочных групп, учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта;
- объемов недельной учебно-тренировочной нагрузки;
- спортивные разряды и спортивные звания;
- возрастные и гендерные особенности развития обучающихся;

- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;

- уровень технического спортивного мастерства спортсмена.

Все группы спортивной подготовки также могут комплектоваться лицами, не имеющими инвалидность по зрению и проходящими подготовку в качестве лиц, обеспечивающих сопровождение лиц, проходящих спортивную подготовку и имеющих инвалидность по зрению (далее - спортсмен-инвалид по зрению), при проведении учебно-тренировочных занятий, а также совместно выступающих с спортсменом-инвалидом по зрению в спортивных соревнованиях (далее соответственно - спортсмен-ведущий, спортсмен-пилот, спортсмен - спарринг-партнер). Количество указанных лиц не должно превышать количество спортсменов-инвалидов по зрению.

2.3. Функциональные группы

Спортивная подготовка по спортивной дисциплине «настольный теннис» вида спорта «спорт слепых» проводится с учетом классов «B1», «B2», «B3» к которым относятся обучающиеся в зависимости от степени их функциональных возможностей (далее - функциональные группы).

Классы лиц, проходящих спортивную подготовку по спортивной дисциплине «настольный теннис» вида спорта «спорт слепых»

Спортивный класс	Степень ограничения функциональных возможностей
B1	<i>Полная потеря зрения</i> Отсутствие светопроекции или при наличии светопроекции, неспособность определить тень руки на любом расстоянии и в любом направлении
B2	<i>Тяжелое нарушение зрения</i> От способности определить тень руки на любом расстоянии до остроты зрения ниже 2/60 (0.03) или при концентрическом сужении поля зрения до 5 градусов
B3	<i>Выраженное нарушение зрения</i> От остроты зрения свыше 2/60, но ниже 6/60 (0.03 – 0.1) и/или при концентрическом сужении поля зрения более 5 градусов, но менее 20 градусов

2.4. Объем Программы на этапах спортивной подготовки

Объем Программы на этапах спортивной подготовки установлен в соответствии с возрастом и уровнем спортивной квалификации обучающихся и выражается в годовом объеме часов по отдельным этапам спортивной подготовки и по отдельным дисциплинам.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по спортивной дисциплине «настольный теннис» вида спорта «спорт слепых»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До года	Свыше года	
Количество часов в неделю	6	9	9	10	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	312	468	468	520	

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

Учебно-тренировочные занятия

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- групповые, индивидуальные, смешанные учебно-тренировочные в том числе с использованием дистанционных технологий;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом дисциплины вида спорта «настольный теннис» вида спорта «спорт слепых», возрастных и гендерных особенностей обучающихся.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях, включает в себя самостоятельную работу по

индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Учебно-тренировочные (сборы) мероприятия проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях обучающихся, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Пензенской области, иных календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается Программой.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Система контроля и зачетные требования включают:

- критерии и подготовки спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и результативности в спортивной дисциплине «настольный теннис»;
- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода, обучающегося на следующий этап спортивной подготовки;
- виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, соревновательной

подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки, методические указания по организации тестирования, организацию медико-биологического обследования.

Система спортивного отбора и спортивной ориентации заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных обучающихся для достижения высоких спортивных результатов.

В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия:

- массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на занятия адаптивным спортом;

- отбор перспективных обучающихся для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта (дисциплине);

- просмотр и отбор перспективных детей на учебно-тренировочных мероприятиях (в том числе учебно-тренировочных сборах) и спортивных соревнованиях.

В расписании (графике) учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по группам на этапах спортивной подготовки и место проведения. Расписание (график) на учебно-тренировочный год составляется Учреждением по представлению тренеров-преподавателей в целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса, отдыха обучающихся и утверждается приказом руководителя Учреждения.

Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20%

от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах, исходя из астрономического часа (60 минут), 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 и т.д.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет и старше допускается окончание занятий в 21:00 часов, согласно п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении учебно-тренировочные группы объединяются (при необходимости) для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), временной нетрудоспособности тренера-преподавателя, его отпуском.

Учебно-тренировочные занятия проводятся (при необходимости) одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

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

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

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.

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 слепых», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме второго тренера к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, также могут привлекаться другие специалисты, включая спортсмена-ведущего, спортсмена - спарринг-партнера.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям обучающихся, организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяются в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач согласно перечню учебно-тренировочных мероприятий.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21

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

Состав участников учебно-тренировочных мероприятий в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных

мероприятий, оформляется списком, утверждаемым руководителем Учреждения.

При проведении в обязательном порядке необходимо:

- утвердить персональные списки обучающихся и других участников учебно-тренировочных мероприятий;
- разработать и утвердить планы теоретических и практических занятий, индивидуальные планы подготовки обучающихся, планы работы по методическому сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий;
- организовать качественное проведение учебно-тренировочного процесса, способствующее выполнению Программы;
- назначить лицо, ответственное за проведение учебно-тренировочного мероприятия и его заместителя (либо возлагать их функции на одного из тренеров-преподавателей);
- утвердить смету расходов на проведение учебно-тренировочных мероприятий в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами Учреждения, нормативными актами Министерства по физической культуре и спорту Пензенской области, Министерства спорта РФ;
- осуществлять контроль за проведением учебно-тренировочных мероприятий, рациональным расходованием выделенных средств.

Для планирования работы на учебно-тренировочных мероприятиях и учета выполняемых мероприятий лицом, ответственным за проведение учебно-тренировочного мероприятия, разрабатываются следующие документы, утверждаемые Учреждением:

- план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества учебно-тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема учебно-тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы на весь период сборов;
- распорядок дня обучающихся;
- журнал учета проведения и посещения учебно-тренировочных занятий.

Спортивные соревнования

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся, они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали поставленным задачам, на каждом этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемый объем соревновательной деятельности в Программе установлен, с учетом особенностей вида спорта, с задачами спортивной

подготовки на различных этапах и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Объем соревновательной деятельности

	Этапы и годы спортивной подготовки		
Виды соревнований	Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Контрольные	3	4	4
Отборочные	-	1	1
Основные	-	1	2

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях.

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

2.6. Годовой учебно-тренировочный план формируется в соответствии с соотношением видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки. Разрабатывается и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в астрономических часах)

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом. План определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки (Приложение № 1 к Программе).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки реализуется с учетом трудоемкости Программы (объемом времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядком и сроками формирования учебно-тренировочных групп.

Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

2.7. Календарный план воспитательной работы составлен на учебно-тренировочный год с учетом учебно-тренировочного плана, учебно-тренировочного графика (Приложение № 2 к Программе).

Основные задачи воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

2.8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним составлен на учебно-тренировочный год с учетом учебно-тренировочного плана (Приложение № 3 к Программе).

В план включены:

- мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- мероприятия по научно-методическому обеспечению (научная, творческая, исследовательская, методическая, подготовительная, организационная работы и др.).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами,

утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Не допускаются нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами-преподавателями, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных Всемирным антидопинговым агентством.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- установление ответственности спортсменов, тренеров-преподавателей, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;
- включение в дополнительные образовательные программы спортивной подготовки раздела об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов.

Определения терминов

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

Антидопинговая организация – ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В

частности, Антидопинговыми организациями являются: Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее

предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако, если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.9. Планы инструкторской и судейской практики

При реализации Программы, обучающиеся постоянно совершенствуют свои знания по организации, проведению и судейству соревнований.

Инструкторская и судейская практика проводится на учебно-тренировочных занятиях и во время проведения спортивных соревнований.

Обучающиеся должны овладеть принятой в дисциплине «настольный теннис» спорта слепых терминологией и командным языком для построения групп, необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, умение находить ошибки и недостатки в технике выполнения отдельных упражнений, а также правильно показывать упражнения из пройденного материала. Для воспитания начальных инструкторских навыков занимающиеся поочередно назначаются в качестве дежурного по группе на каждый день занятий. Дежурный обязан подготовить места для занятий, получить и проверить необходимый инвентарь, оборудование и сдать их после проведения занятий. Для этого преподаватель должен давать специальные задания отдельным обучающимся по наблюдению за выполнением упражнений группой, выявлению недостатков и ошибок, правильному показу выполнения упражнений.

Обучающиеся осваивают практические навыки учебно-тренировочной работы и судейства соревнований. В процессе учебно-тренировочной работы обучающиеся приобретают следующие знания:

- нормативных и методических документов, определяющих развитие физической культуры и спорта в стране;
- правил техники безопасности проведения учебно-тренировочных занятий в спортивном зале, на местности;
- санитарно-гигиенические требований к содержанию спортивных сооружений, мест занятий и т.д.;
- особенностей проведения учебно-тренировочных занятий, а также основ планирования учебно - тренировочного процесса;

- истории, состояния и перспектив развития настольного тенниса спорта слепых в стране и за рубежом;
- ведения учета выполнения учебно-тренировочной нагрузки;
- проведения учебно-тренировочных занятий в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- иметь представление о содержании положения о соревновании;
- знать основные правила соревнований;
- получать практические навыки в судействе соревнований на различных должностях;
- участвовать в судействе соревнований в поле;
- участвовать в судействе соревнований в секретариате;
- знать принципы жеребьевки;

В группах совершенствования спортивного мастерства обучающихся привлекают в качестве помощников при подготовке мест занятий и инвентаря, при проведении подготовительной и основной части учебно-тренировочного занятия, при разучивании отдельных приемов с обучающимися младших возрастов и при проведении соревнований.

Планы инструкторской и судейской практики

Этап подготовки	Год обучения	Минимум знаний и умений	Формы проведения	Кол-во часов
Учебно-тренировочный этап	1	Овладение специальной терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений. Помощь тренеру-преподавателю при проведении учебно-тренировочных занятий.	Беседы, семинары, практические занятия	16
Учебно-тренировочный этап	2	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект учебно-тренировочного занятия, провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе. Судейство: знать основные правила соревнований, обязанности судей	Беседы, семинары, практические занятия	19
	3	Привлечение в качестве помощника	Беседы,	22

		<p>тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивание различных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений.</p> <p>Судейство: знать основные правила судейства соревнований.</p> <p>Судейская документация</p>	семинары, практические занятия	
	свыше 3-х лет	<p>Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися.</p> <p>Помогать тренеру-преподавателю при проведении занятий в младших возрастных группах.</p> <p>Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря и хронометриста</p>	Самостоятельное изучение литературы Самостоятельная практика	42
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	весь период	<p>Регулярное привлечение в качестве помощников тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе.</p> <p>Умение самостоятельно проводить разминку, обучение основным техническим элементам.</p> <p>Умение составлять конспекты проведения учебно-тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники игры в настольный теннис, грамотно вести записи выполненных учебно-тренировочных нагрузок.</p>	Самостоятельное изучение литературы Самостоятельная практика	52
		Судейство: знать правила соревнований, привлекать к систематическому судейству соревнований и проведения в		75

		младших возрастных группах. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.		
--	--	---	--	--

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

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23 октября 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» (с изменениями и дополнениями).

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «спорт слепых» по спортивной дисциплине «настольный теннис».

Обучающийся, должен иметь допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся спортивной школы осуществляется специалистами ГБУЗ «Областной врачебно-физкультурный диспансер» и включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования (УМО), этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

По результатам медицинского обследования оформляется медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки в спортивной

школе, либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки или занятиям спортом.

Основанием для допуска к учебно-тренировочным занятиям на этапах спортивной подготовки и к участию в спортивных соревнованиях является наличие у обучающегося медицинского заключения об отсутствии противопоказаний для занятий избранной спортивной дисциплиной вида спорта.

Этапное медицинское обследование спортсменов проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных в программе спортивной подготовки задач.

В процессе этапного медицинского обследования производится определение состояния здоровья, показателей физической работоспособности и подготовленности спортсменов до (после) завершения определенного этапа подготовки.

Текущие медицинские обследования спортсменов осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся за спортсменами в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки.

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок (занятий), коррекции программы спортивной подготовки и должны учитываться тренером – преподавателем и спортсменом при планировании учебно-тренировочного процесса.

Медико-восстановительные мероприятия

Повышение объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок требуют проведения медико-восстановительных мероприятий, направленных на улучшение адаптации к повышенным физическим и психоэмоциональным нагрузкам, поддержание высокой физической работоспособности, обеспечение достижения высших спортивных результатов.

С этой целью возможно применение комплекса средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста этапа спортивной подготовки, квалификации, индивидуальных особенностей обучающихся. Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических затрат при восстановлении. Тренировка и восстановление – единый взаимосвязанный процесс.

Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только

после учебно-тренировочных занятий и соревнований, но и в процессе их проведения.

Существуют три группы восстановительных мероприятий: медико-биологические, психологические, педагогические.

Педагогические средства - основные средства восстановления, которые предполагают управление величиной и направленностью учебно-тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце учебно-тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства. Наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных учебно-тренировочных занятий. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Психологические средства восстановления условно подразделяются на психолого-педагогические средства (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

Медико-биологические средства. В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питание спортсмена считается, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

К физическим средствам восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (души - подводный, вибрационный, ванны);
- электропроцедуры ((электротерапия: гальванизация, электрофорез (лекарственный), диадинамотерапия (ДДТ), амплипульстерапия (СМТ), электростимуляция);
- магнитотерапия;
- локальные баровоздействия (прессотерапия).

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре.

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений.

Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Восстановление - это процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных тренировочных занятий и ускорение процессов

восстановления после нагрузок.

***План медицинских, медико-биологических мероприятий и
применение восстановительных средств***

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	Предварительные медицинские осмотры
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	Предварительные медицинские осмотры
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года

	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Средства восстановления

Средства и мероприятия	Сроки реализации
<i>Педагогические</i>	
<ul style="list-style-type: none"> - использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; - варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; - тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); - рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; - планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; - рациональная организация режима дня 	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов
<i>Психологические</i>	
<ul style="list-style-type: none"> - аутогенная и психорегулирующая тренировка; - средства внушения (внушенный сон-отдых); - гипнотическое внушение; - приёмы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; - интересный и разнообразный досуг; - условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат 	В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена
<i>Медико-биологические</i>	
<ul style="list-style-type: none"> - рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; соответствует климатическим и погодным условиям; - физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); - гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); - аппаратная физиотерапия; - бани 	В течение всего периода реализации программы

Фармакологические средства восстановления и витамины.

Для поддержания работоспособности, ускорения процессов восстановления после больших нагрузок и профилактики переутомления в спортивной подготовке используют как фармакологические средства

восстановления, так и витамины. Выбор средств и их сочетание осуществляет врач и тренер-преподаватель в зависимости от характера и степени напряжённости нагрузок, характера и степени утомления, индивидуальных особенностей спортсмена.

Фармакологические средства

Некоторые препараты, которые применяют в спорте:

Противогипоксические средства - оказывают положительное действие на организм при развитии кислородной недостаточности ускоряют восстановление и повышает работоспособность.

Препараты энергетического действия - способствуют быстрейшему восполнению затраченной при больших физических нагрузках биологической энергии, восстановлению нормального метаболизма клеток.

Препараты метаболического действия - корректируют обмен веществ и создают условия для выполнения анаэробной и аэробной работы.

Важно, чтобы выбор средств был в Списке, разрешенном антидопинговой комиссией МОК.

Фармакологические средства восстановления для юных спортсменов должны быть ограничены. Из них можно рекомендовать прием витаминов, целесообразно применять витаминные комплексы.

Витамины

В спорте используют:

Витамины группы В (тиамин, ниацин, пиридоксин, цианокобаламин) - помогают преобразовывать белки, жиры, углеводы в энергию, поддерживают работу нервной системы.

Железо - участвует в транспорте кислорода к мышцам, предотвращает усталость.

Витамин А - обладает антиоксидантными свойствами, особенно во время нагрузок, требующих выносливости.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления

1. Фармакологические препараты применяет только врач и в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам- преподавателям, категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к нему, что обуславливает увеличение его дозы для

достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

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

III. Система контроля

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков учебно-тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Целью контроля является оптимизация процесса спортивной подготовки и соревновательной деятельности обучающихся на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

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

3.1. Виды контроля

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние обучающихся, которое является следствием длительного тренировочного эффекта. Такие состояния обучающихся являются результатом длительной подготовки - в течение периода, этапа, года или ряда лет.

Этапный контроль решает задачи оценки специальных знаний, умений и навыков обучающихся, уровня закрепления их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно - переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, то есть тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами-преподавателями учреждения в процессе беседы и наблюдения за действиями обучающихся. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма обучающихся на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки обучающихся предполагает оценку реакций организма обучающихся на физическую нагрузку в процессе тренировки и после нее, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

3.2. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях по виду спорта «Спорт слепых», спортивная дисциплина «настольный теннис»

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о спортивной дисциплине «настольный теннис» вида спорта «спорт слепых»;
- формирование двигательных умений и навыков в спортивной дисциплине «настольный теннис» вида спорта «спорт слепых»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- прохождение физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной дисциплиной «настольный теннис» вида спорта «спорт слепых»;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности спортивной дисциплине «настольный теннис» вида спорта «спорт слепых»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья;

- прохождение углубленной физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья;

- прохождение углубленной физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей спортивной дисциплине «настольный теннис» вида спорта «спорт слепых»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья;

- прохождение углубленной физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спорт глухих»;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий,

формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

3.3. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценочный материал представлен контрольными и контрольно-переводными нормативами (испытаниями) по виду спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «спорт слепых» по спортивной дисциплине «настольный теннис» и включают:

- Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки.

- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

- 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.

3.4. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки вида спорта «спорт слепых», спортивная дисциплина «настольный теннис»

3.4.1. Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «настольный теннис» (класс «В1»)				
1.	Бег на 30 м	с	без учета времени	
2.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	количество раз	не менее	
			8	5
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			3	2
4.	Приседание	количество раз	не менее	
			5	

Для спортивной дисциплины «настольный теннис» (класс «B2», «B3»)			
1.	Бег на 30 м	с	без учета времени
2.	В положении стоя сгибание и разгибание рук с гантелей 1 кг от плеча	количество раз	не менее 10
3.	Жим гантелей (1 кг) в положении лежа на спине	количество раз	не менее 10 8
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 3
5.	Приседание	количество раз	не менее 10

3.4.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «настольный теннис» (класс «B1»)				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			8,0	
2.	В положении стоя сгибание и разгибание рук с гантелей 1 кг от плеча (в координации)	количество раз	не менее	
			1	
3.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	количество раз	не менее	
			10	7
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			5	
5.	Приседания	количество раз	не менее	
			20	
Для спортивной дисциплины «настольный теннис» (класс «B2», «B3»)				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	
2.	В положении стоя сгибание и разгибание рук с гантелей 1 кг от плеча (в координации)	количество раз	не менее	
			1	
3.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	количество раз	не менее	
			14	10
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	
5.	Приседания	количество раз	не менее	
			30	20

3.4.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№	Упражнение	Единица	Норматив
---	------------	---------	----------

п/п		измерения	юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «настольный теннис» (класс «В1»)				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,0
2.	В положении стоя сгибание и разгибание рук с гантелей 1 кг от плеча	с	без учета времени	
3.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	количество раз	не менее	
			10	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	7
5.	Приседания	количество раз	не менее	
			20	
Для спортивной дисциплины «настольный теннис» (класс «В2», «В3»)				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	5,0
2.	В положении стоя сгибание и разгибание рук с гантелей 1 кг от плеча	мин, с	без учета времени	
3.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	количество раз	не менее	
			10	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	7
5.	Приседания	количество раз	не менее	
			20	

3.4.4. 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

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «настольный теннис» (класс «В1»)				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,0
2.	В положении стоя сгибание и разгибание рук с гантелей 1 кг от плеча	с	без учета времени	
3.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	количество раз	не менее	
			10	

4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	7
5.	Приседания	количество раз	не менее	
			20	
Для спортивной дисциплины «настольный теннис» (класс «B2», «B3»)				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	5,0
2.	В положении стоя сгибание и разгибание рук с гантелей 1 кг от плеча	мин, с	без учета времени	
3.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	количество раз	не менее	
			10	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	7
5.	Приседания	количество раз	не менее	
			20	

3.4.5. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», спортивная дисциплина «настольный теннис»

Этап спортивной подготовки	Период обучения	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
Учебно – тренировочный (этап спортивной специализации)	До трех лет	не устанавливается
	Свыше трех лет	Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»
Совершенствования спортивного мастерства	Весь период	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»
Высшего спортивного мастерства	Весь период	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»

IV. Рабочая программа по виду спорта «спорт слепых», спортивная дисциплина «настольный теннис»

Рабочая программа по виду спорта - это обязательный компонент дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Она определяет содержание, последовательность изучения тем и количество часов, отводимое на их усвоение, использование организационных форм тренировки, методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса.

Рабочая программа обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

4.1. Рекомендации по планированию спортивной подготовки

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.

Для реализации этой цели необходимо:

- определить целевые показатели-итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и учебно-тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- определить динамику параметров учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Многолетняя спортивная подготовка - единый тренировочный процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств, методов тренировки;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные (сенситивные) периоды;
- учет закономерностей возрастного и полового развития;

- учёт особенностей физических ограничений детей и подростков с поражением зрения;
- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Учебно-тренировочное занятие является структурной единицей тренировочного процесса. Содержание подготовительной и заключительной частей зависят от материала основной части. К концу специальной разминки в подготовительной части интенсивность выполняемой может достигать значительных, но не максимальных величин.

Задачи занятия определяются в зависимости от тренировочного периода, состава занимающихся и условий проведения занятия, уровня подготовленности занимающихся. Главная задача занятия решается, как правило, в подготовительной и основной частях.

Структура учебно-тренировочного занятия имеет три части:

Подготовительная часть (30-35% от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию занимающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания занимающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу;
- осуществление общей разминки организма занимающихся для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, гимнастические упражнения, специальные упражнения по физической реабилитации;
- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения по физической реабилитации.

Основная часть (60- 70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить встраивание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5-10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма.

Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части тренировки необходимо рекомендовать занимающимся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

Организационные формы проведения занятий:

- Групповая - создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, усиливается их взаимодействие, взаимопомощь.
- Индивидуальная - занимающиеся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям тренера-преподавателя.
- Самостоятельная - занимающиеся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера-преподавателя, комплексы специально-подготовительных упражнений.

4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Занятия со слепыми и слабовидящими детьми необходимо строить с опорой на дидактические принципы, принятые в тифлопедагогике: коррекционная направленность, дифференцированный подход, компенсаторная направленность занятий.

В процессе занятий с обучающимися с нарушением зрения особое место занимают такие методы тренировки, как словесный метод. При описании и повествовании тренер-преподаватель не только сообщает обучающимся предлагаемый материал, но и создает живые образы, формирует пространственные представления о предметах и действиях. Тренер-преподаватель должен умело пользоваться своим голосом, всеми его возможностями. Отдаваемые команды должны быть спокойные, уверенные, твердые. На занятиях широко используются звуковые сигналы.

Метод наглядности занимает особое место, наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями. Метод наглядности реализуется посредством осязания: пальцевым, ладонным и кистевым способами.

Метод показа, или «контактный» метод применяют в том случае, если спортсмен не понял действия со слов тренера-преподавателя или составил о нем неправильное представление. Контактный метод включает в себя пассивный метод показа и активный. Первый метод означает, что тренер-преподаватель, взяв руки обучающегося, выполняет движения вместе с ним. При активном методе обучающийся осязает положение частей тела партнера или тренера-преподавателя при выполнении им какого-либо движения.

Метод мышечно-двигательного чувства. Тренер-преподаватель направляет внимание обучающегося на ощущение, возникающее в мышцах, суставах, связках при выполнении двигательных действий.

Метод звуковой демонстрации помогает тренеру-преподавателю акцентировать внимание обучающегося на сознательно подчеркнутом звуке, характер, скорость, ритм, темп, мягкость или резкость выполнения упражнения.

Метод дистанционного управления (относится к методу слова), он предполагает управление действиями обучающихся на расстоянии посредством команд: «Поверни направо», «Иди вперед» и т.п.;

Метод стимулирования двигательной активности. Тренеру-преподавателю необходимо как можно чаще поощрять воспитанников, давать им почувствовать радость движений, помогать им избавляться от чувства страха пространства и т.п.

Анализ и оценка выполнения движений способствует сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия.

Особенность методики обучения слепых состоит в более широком использовании метода сопряженного воздействия, при котором освоение техники игры сочеталось с направленным формированием чувства мяча и развитием равновесия, которое играет значимую роль в настольном теннисе как при передвижениях, так и при выполнении ударов.

С целью формирования чувства мяча используются следующие упражнения: удержание мяча на ракетке, катание мяча на ракетке по часовой и против часовой стрелки, вверх-вниз, вправо-влево, набивание мяча (жонглирование) на ракетке, а также набивание мяча об стену, набивание мяча в движении.

Для развития равновесия применяются следующие упражнения: перемещения со сменой направления, движение с остановкой по сигналу, прыжки с правой на левую ногу с остановкой (балансом на каждой ноге), прыжки на скакалке серией на двух и одной ногах, броски мячей, чеканка меча с помощью ракетки и руки, упражнения на ловлю мяча (всевозможные виды упражнений по ловле мяча: с отскока, по углам, с разной скоростью, с лета и т. д.).

К методам организации обучающихся на занятии относятся фронтальный, поточный, индивидуальный, групповой.

Фронтальный метод предполагает, что упражнения выполняются одновременно всеми учащимися. Поточный метод - когда обучающиеся

выполняют одно и то же упражнение по очереди один за другим без перерыва.

Индивидуальный метод характеризуется определением двигательных заданий для каждого ученика отдельно. Используется при определении домашних заданий, проведении подвижных игр и соревнований.

На занятиях с детьми, имеющими нарушения зрения и иные нарушения здоровья, используются все методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приёмах. Они изменяются в зависимости от физических возможностей обучающихся, запаса знаний и умений, наличия предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки, умения пользоваться остаточным зрением.

Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности воспитанников. Чтобы совершенствовать у детей с нарушенным зрением определённые умения и навыки, необходимо многократное повторение изучаемых движений (больше, чем нормально видящим). Учитывая трудности восприятия учебного материала, ребёнок с нарушением зрения нуждается в особом подходе в процессе обучения: в подборе упражнений, которые вызывают доверие, ощущение безопасности, комфортности и надёжной страховки.

Можно выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

- выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегчённых условиях;
- выполнение движения в усложнённых условиях (например, использование дополнительных отягощений -гантели 0,5кг, сужение площади опоры при передвижении и т.д.);
- использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т.д.);
- использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.);
- использование имитационных упражнений;
- подражательные упражнения,
- использование при ходьбе, беге лидера,
- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность обучающемуся при выполнении движения;

- использование изученного движения в сочетании с другими действиями: ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.;
- изменение исходных положений для выполнения упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки или от пола;
- изменение внешних условий выполнения упражнений (на повышенной опоре, на мяче и т.д.);
- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.;
- изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, выполнение упражнений с речитативами, различным музыкальным сопровождением и др.).

Теоретическая подготовка

Целью подготовки по данной предметной области 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 здорового спортивного образа жизни.

В плане теоретических занятий следует отражать и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом и другие.

В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Примерные темы теоретической подготовки:

История возникновения вида спорта и его развитие. Зарождение и развитие вида спорта и спортивной дисциплины «настольный теннис». Состояние и развитие настольного тенниса в России.

Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена при занятиях физической культурой и спортом. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Закаливание организма. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.

Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом. Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Понятие о травматизме.

Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики спортивной дисциплины «настольный теннис». Понятие о технических элементах спортивной дисциплины «настольный теннис». Теоретические знания по технике их выполнения.

Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «спорт слепых», спортивная дисциплина «настольный теннис». Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачёта в спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт слепых», спортивная дисциплина «настольный теннис».

Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное и сбалансированное питание.

Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «спорт слепых», спортивная дисциплина «настольный теннис». Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Общая физическая подготовка

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

Общеразвивающие упражнения:

- без предметов;
- с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.);
- на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, бревно, кольца, перекладина, ребристая доска, тренажеры - механотерапия и т.д.).

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп. В подготовительной части занятия ОРУ применяются для разогревания мышц и подготовки организма к предстоящей работе. А в основной части при повторном или интервальном

методах занятий, когда нагрузка выполняется сериями, служат средством активного отдыха. В заключительной части ОРУ способствуют лучшему восстановлению после проделанной работы и локально применяются для укрепления и развития отдельных мышц.

Выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений улучшает координационные способности, образует определенные навыки и помогает быстрее усвоить сложные формы спортивной техники.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, подскоки. Упражнения с гантелями - прыжки, приседания. Упражнения на снарядах гимнастическая стенка, скамейка).

Легкоатлетические упражнения

При подборе легкоатлетических упражнений для занятий со слепыми и слабовидящими необходимо учитывать вид физиологического нарушения, уровень физического развития и подготовленности, темпы биологического созревания организма, особенности познавательной и поведенческой сферы детей с нарушением зрения.

Некоторые легкоатлетические упражнения, которые можно использовать на занятиях:

Бег (по рекомендации врача-офтальмолога). При обучении бегу на различные дистанции используют тактильные ориентиры: гимнастические стенки, скамейки, окна и подоконники, входные двери. На открытых площадках для занятий обучающиеся ориентируются на звуковой сигнал, словесные инструкции педагога или пользуются помощью лидера.

Метание. Обучение метанию (на точность, на дальность и на технику выполнения без учёта дальности полёта) происходит с применением озвученной мишени и адаптированного инвентаря, например, теннисного мяча с ярким ориентиром в виде жёлтой ленты.

Прыжки (по рекомендации врача-офтальмолога). Все прыжки выполняются с приземлением на мягкий гимнастический мат. При

выполнении прыжка в длину с места необходимо не только развивать скоростно-силовые качества, но и формировать навык ориентировки в пространстве.

Некоторые упражнения, которые не рекомендуют использовать при занятиях с лицами с нарушениями зрения: прыжки в высоту, поднятие тяжестей, игры соревновательного характера, висы, бег на скорость, ускорения, соревновательный бег, кувырки вперед и назад, стойка на лопатках.

Упражнения на равновесие и координацию.

Упражнения на равновесие и координацию позволяют постепенно и всесторонне подойти к вопросу освоения пространства и умения координировать свои действия в этом пространстве. А тренировка сознания позволяет подготовить прочную базу для изучения более сложных комплексов и медитативных упражнений. Кроме обще оздоровительного эффекта, стимуляции деятельности нервной системы, сохранения гибкости суставов и укрепления мышц, упражнения на равновесие и координацию способствуют выработке устойчивости при опоре на малую площадь, что невозможно без внутреннего спокойствия и сосредоточенности.

Упражнения на развитие мышц туловища.

Мышечный каркас спины - основа нашего тела. Эти мышцы поддерживают позвоночный столб, обеспечивая его работу и позволяя ему выдерживать очень большие нагрузки. Слабые мышцы спины не в состоянии долго поддерживать позвоночник, а это приводит к сутулости.

Для укрепления мышц спины и мышц рук используются различные силовые упражнения с использованием собственного веса, гантелей.

Сильные и хорошо развитые мышцы живота имеют не только эстетическое значение. Слабые и дряблые мускулы не выдерживают давления внутренних органов, особенно при натуживании, что приводит к нарушению осанки. На животе легко откладывается жир, усугубляя все негативные последствия, вызванные слабостью брюшной стенки. Тренированные же мышцы обеспечивают фиксацию внутренних органов, правильную осанку, красивый внешний вид, а также способствуют эффективному выполнению профессиональной деятельности, связанной с физическими нагрузками.

Упражнения на гибкость, расслабление и вытяжение

Физиологическое значение упражнений на растягивание (стретчинг) заключается в том, что при достижении и удержании определенной «растянутой» позы в мышцах активизируются процессы кровообращения и обмена веществ. «Резервная растяжимость» служит гарантией против травм, т.к. позволяет в пределах соблюдаемой амплитуды движения свести к

минимуму сопротивление растягиваемых мышц, благодаря чему движения выполняются без излишнего напряжения, более экономично.

Упражнения на подвижность в суставах позволяют сделать мышцы более эластичными и упругими, увеличивают мобильность суставов. Это способствует улучшению координации движений, увеличивает работоспособность мышц, улучшает переносимость нагрузок и обеспечивает профилактику травматизма.

Улучшение кровообращения в мышцах при выполнении упражнений на растягивание способствуют ускорению процессов восстановления после объемных и скоростно-силовых нагрузок за счет удаления из организма продуктов метаболического обмена (шлаков).

Упражнения на формирование осанки.

Упражнения для формирования осанки имеют важное значение, так как правильная осанка влияет на здоровье и внешний вид человека.

Упражнения, направленные на формирование правильной осанки:

- 1) ходьба на носках, руки за голову, локти в стороны, лопатки сблизить;
- 2) ходьба в полуприседе (спина прямая), ориентируясь на звуковые сигналы, расположенные в разных концах зала;
- 3) ходьба с круговыми движениями рук назад (голова прямо, соблюдать дистанцию), ориентируясь на звук шагов впереди идущего;
- 4) легкий бег с сохранением правильной осанки.

Выполняя упражнения для осанки, можно сформировать правильные двигательные привычки, поскольку благодаря регулярной практике человек учится распознавать неправильное положение тела и корректировать его.

Хорошая осанка - эффективный и надёжный путь профилактики таких болезней, как боль в спине, сколиоз и остеохондроз позвоночника. Благодаря правильной осанке лёгкие, сердце и желудок находятся в правильном положении, что способствует их нормальной работе. Человек с хорошей осанкой двигается более эффективно, экономно использует энергию и меньше устаёт при физической нагрузке.

Упражнения для укрепления сводов стопы укрепляют мышцы голеностопных суставов, сохраняют их подвижность и если не решают возможные проблемы голеностопа, то значительно снижают риск их возникновения. Стопы и лодыжки отвечают за правильную биомеханику движений, выполняя функцию амортизаторов и стабилизаторов нашего тела во время движений (ходьбы, бега, танцев). А также укрепление свода мышц стопы является профилактикой плоскостопия.

Подвижные игры

Подвижные игры способствуют физическому, социальному, интеллектуальному и эмоциональному росту обучающихся, нравственному воспитанию:

- *физическое развитие.* Подвижные игры развивают моторику и координацию, помогают бороться с гиподинамией. Регулярная физическая активность положительно влияет на работу сердечно-сосудистой системы и повышает уровень кислорода в крови;

- *социальное развитие.* Подвижные игры позволяют обучающимся научиться взаимодействовать друг с другом. Они учатся договариваться о правилах, распределять роли и находить решения в случае конфликтов;

- *интеллектуальное развитие.* Игры помогают обучающимся научиться планировать свои действия. Запоминание правил игры, разработка стратегий и анализ игровых ситуаций способствуют развитию когнитивных навыков;

- *эмоциональное развитие.* Активные игры помогают обучающимся справляться с эмоциями и стрессом. Физическая активность способствует выработке эндорфинов, что в целом улучшает настроение участников подвижных игр;

- *нравственное воспитание.* Подвижные игры учат участников действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Правила игры обучающиеся воспринимают как закон, и сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку.

Для занятий со слепыми и слабовидящими обучающимися в спортивной школе можно использовать адаптированные спортивные игры, например голбол, торбол, пионербол. При игре в голбол важно наличие звукового мяча, повязок на глаза (чтобы все игроки были в одинаковых условиях) и тактильной разметки площадки.

Некоторые подвижные игры, которые можно использовать на занятиях:

«Чем играем?». Цель - развитие слухового восприятия, умения различать звуки. В игре участвуют от 4 до 15 человек. Инвентарь: предметы, издающие различные звуки: колокольчик, бубен, метроном, погремушка, свисток, деревянные или металлические ложки, озвученные мячи и другие озвученные игрушки.

«Удочка». Цель - развитие слуха, ловкости, быстроты реакции. Количество игроков: 5–20.

«Паук». Цель - развитие ловкости, способности к коллективным действиям, чувства сплочённости команды. Играют две команды, по 10–15 человек в каждой. Инвентарь: две верёвки.

«Горячий мяч». Цель - развитие внимания, быстроты, двигательной реакции и ловкости рук. Игра проводится с группой детей (около 10 человек)

как с патологией зрения, так и без зрительных нарушений. Инвентарь: озвученный мяч.

«Попади в мишень». Цель - развитие слуховой памяти и меткости. Игра проводится с группой из четырёх и более детей. Инвентарь: мишень, издающая при попадании характерный звук, корзина с мячами.

«На ощупь». Цель - развитие мелкой моторики рук, осязания, тактильной чувствительности. Количество игроков: 5–10. Инвентарь: мешок из плотной ткани, 8–10 небольших предметов разной формы.

«Секретное донесение». Цель - развитие ловкости, быстроты, точности движений, умения ориентироваться в пространстве. Количество игроков: 12. Инвентарь: десять обручей, два пакета, две стойки.

При организации занятий со слепыми и слабовидящими обучающимися противопоказаны все виды игр, сопряжённые с опасностью глазного травматизма, а также резкие наклоны, прыжки, упражнения с отягощением, упражнения, связанные с сотрясанием тела и наклонным положением головы.

Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть:

Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Передвижения в различных стойках, вперед лицом, влево, вправо, спиной вперед. Классификация специальных физических упражнений, развивающих морфофункциональные качества теннисиста. Методика определения уровня специальной физической подготовки.

Практическая часть:

Развитие основных физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости:

Упражнения для развития ловкости (применение необычных положений при приёмах, зеркальное выполнение упражнений, изменения скорости и темпа движений, упражнения на равновесие, упражнение со скакалкой (по рекомендации врача-офтальмолога).

Упражнения для развития гибкости (маховые движения отдельными звеньями тела, пружинящие упражнения, активные движения с максимальной амплитудой, статические упражнения, связанные с сокращением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд).

Упражнения для развития быстроты. Например, повторное пробегание отрезков от 5 до 20 м, бег с максимальной скоростью с резкими остановками (по рекомендации врача-офтальмолога), специальные беговые упражнения, приём и быстрая подача шара.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Это могут быть ходьба, бег с использованием при ходьбе, беге лидера (обучающиеся

ориентируются на звук шагов бегущего рядом или на один шаг впереди обучающегося с остаточным зрением), различные прыжки с места и с разбега (по рекомендации врача-офтальмолога).

Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей Специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития сохранных анализаторов (остаточное зрение, слух, обоняние), использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.), изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик, как темп, ритм, скорость, ускорение, направление движения, амплитуда, траектория движения и т. д.). Для совершенствования координации движений (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.) используются необычные или сложные комбинации различных движений, упражнения на тренажерах.

Упражнения для воспитания выносливости. Для воспитания выносливости у незрячих спортсменов используются специальные упражнения, адаптированные с учётом особенностей занимающихся с нарушением зрения. Важно учитывать, что у незрячих людей запоминание точных движений требует 8–10 повторений, в то время как у нормально видящих - 6–8 повторений. Также необходимо чередовать выполнение упражнений с отдыхом, оптимизировать тренировочную нагрузку, чтобы не наносить вред здоровью и не прогрессировать отклонения.

Упражнения на расслабление. Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т. д.

Упражнения для развития моторики рук: держать ракетку в одной руке; рисовать носом ракетки: круг, восьмерку, полукруг (вправо-влево); держать ракетку в одной руке; энергично переворачивать ракетку одной и другой стороной, касаясь центром игровой поверхности ракетки конуса. («Зажги фонарик»); то же с перемещением по кругу, зигзагом между конусами; пальцами рук вращать ракетку в горизонтальном положении как вертел вперед, назад; удерживать стоящую ракетку на вытянутой ладони; удерживать стоящую ракетку на пальцах руки; перехватывать ракетку за разные части: ребро, головку, ручку, называть их.

Техническая подготовка:

- знакомство с габаритами стола;
- упражнения с ракетками и теннисным мячом;
- техника приема и подачи;

- остановка и контроль теннисного мяча ракеткой;
- подача теннисного мяча на месте и в движении;
- игра в настольный теннис для слепых (правила игры).

Тактическая подготовка

Включает развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие.

Тактика - изучает закономерности развития игры, средства, способы и формы ведения спортивной борьбы и их рациональное применение против конкретного соперника. Тактика определяет, что нужно делать игроку, владеющим теннисным мячом, и что делать, когда теннисный мяч у соперника.

Тактическая подготовка по спортивной дисциплине «настольный теннис» по спорту слепых включает:

- развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию;
- ориентироваться в ней и быстро применять любой технический прием или игровое действие;
- овладение вариантами системы игры;
- овладение тактическими комбинациями в определенный момент игры;
- умение переключиться с одной системы игры на другую.

Базовая тактика включает: тактику нападения, тактику защиты.

Этапы обучения игре в настольный теннис («шоудаун») по методике В.А.Баженова. Цель, средства и методы обучения

Первый этап

Знакомство с правилами игры и инвентарем: правила игры демонстрируются с помощью презентаций и объяснений тренера-преподавателя. Знакомство со столом осуществляется путем контактного метода. После этого обучаемый изучает ракетку и мяч (их размер, вес, а также звук, который издает мяч при ударе о борт) выполняется проведением обучаемого с правой стороны вокруг стола для «почувствования» расположения ворот, зоны защиты, размера центрального борта. Катание мяча по теннисному столу руками, чтобы научиться определять траекторию движения мяча по звуку.

Второй этап

Ознакомление с техникой удара: силу броска обучаемый вначале регулирует с помощью тренера-преподавателя: по словесным указаниям, пассивным контактом (тренер-преподаватель, взяв руку обучаемого,

выполняет бросок вместе с ним) и методом звукового показа (тренер-преподаватель акцентирует внимание обучаемого на мягкость или резкость звука при отскоке мяча). В ловле и поиске мяча используется метод дистанционного управления (тренер-преподаватель подсказывает обучаемому посредством команд «левее», «правее», «вперед» и так далее) многократные перекатывания мяча под центральным бортом. Далее перекатывание мяча под центральным бортом с отскоками от бокового борта своей половины стола, как при подаче.

Третий этап

Обучение хватке ракетки и освоение удара по мячу: при горизонтальной «хватке ножа» ручку ракетки обхватывают четырьмя пальцами – указательным, средним, безымянным и мизинцем, а большой палец при этом расположен на другой стороне и слегка соприкасается с указательным пальцем, ручка ракетки ложится на ладонь руки по диагонали для закрепления техники работы с ракеткой используются следующие упражнения: удержание ракетки горизонтальной хваткой, держа ракетку в руке: приседания, круговые движения прямыми руками, выполнение круговых движений кистью, держа ракетку в руке, описывание ракеткой в воздухе своего имени.

Четвертый этап

Освоение техники подачи и приема мяча: в паре с партнером по правилам подача производится ракеткой о боковой борт стола со стороны подающего. Подающий находится на фронтальной стороне стола. Его партнер (соперник), держа ракетку в зоне защиты, старается отбить мяч на сторону соперника на первоначальном этапе, подачу и прием мяча рекомендуется выполнять руками, отложив ракетки в правый угол стола. В дальнейшем это упражнение выполняется с помощью ракеток.

Пятый этап

Обучение технике игры в защите: контактный метод и метод дистанционного управления движениями постановка ракетки при приеме мяча, действия при защите в правом и левом углах стола. Прием мяча за линией ворот.

Шестой этап

Обучение технике игры в нападении: контактный метод и метод дистанционного управления движениями освоение техники удара от борта с прямым попаданием в ворота, прямые атакующие удары по воротам соперника. Обучение основам. Тренер-преподаватель должен помочь обучающимся ознакомиться со столом. Ориентиры на столе позволяют

выполнить удар в нужном направлении или защищаться, распознавая направление удара противника.

Тренеру- преподавателю следует провести спортсмена вокруг стола, позволив ему коснуться стола и понять нахождение и расстояние между элементами стола. Этот метод будет наиболее эффективен при делении стола на зоны. Тренер- преподаватель должен научить спортсмена определять на слух длину и траекторию ударов. Для этого тренер-преподаватель стучит в какой-то точке бокового борта стола (в закруглении, в торце, под центральным бортом и т. д.) и просит спортсмена ударить туда; затем тренер-преподаватель подводит спортсмена к точке, в которую тот попал, для понимания траектории мяча. Свободно ориентируясь на столе, спортсмен должен начать обучаться уверенному владению мяча через обработку мяча ракеткой как в зоне ворот, так и от одного борта к другому. Полезно будет выполнять упражнения по обработке мяча в начале каждой тренировки до тех пор, пока у спортсмена не появится достаточная уверенность в обработке мяча, что проявляется в увеличении скорости выполнения маневра, а также контроле мяча во время матча. Необходимо многократно повторять упражнения в однотипных ситуациях, чтобы обучающийся был уверен в себе и справлялся с ними во время игры автоматически.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Настольный теннис – высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом к состоянию покоя. Для успешных выступлений в настольном теннисе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно - двигательная чувствительность, интенсивность, устойчивость и объем внимания, двигательно - координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация тренировок.

На этапе начальной подготовки стоят задачи формирования у занимающихся устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

В процессе занятий следует отмечать наиболее дисциплинированных, двигательно-одаренных, активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, внимательных, умеющих оценивать игровую ситуацию и быстро принимать решение, стремящихся быть лидерами.

Основной акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности учебно-тренировочных занятий.

На последующих этапах спортивной подготовки проводится работа по формированию установки на совершенствование, повышение уровня надежности игровых действий, устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Повышение психологической напряженности тренировки.

Задачи:

1. Достижение высокого уровня устойчивости психофизических показателей в стрессовой ситуации.
2. Проявление силы воли в наиболее ответственные моменты соревнований.
3. Настрой на достижение высоких спортивных результатов.
4. Воспитание эмоциональной устойчивости.
5. Воспитание надежности действий в стрессовой ситуации.
6. Воспитание сознательности, чувства долга и ответственности перед спортивным коллективом, командой и страной.
7. Воспитание высокой мотивации занятий настольным теннисом.

Основными задачами психологической подготовки является формирование положительного настроения на тренировочную и соревновательную деятельность. К основным методам психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, убеждение, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру.

V. Условия реализации Программы

5.1. Материально-технические условия реализации Программы.

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

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

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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 N 61238) с изменениями и дополнениями.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми 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 для настольного тенниса	штук	300
3.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	7
4.	Перекладина гимнастическая	штук	1
5.	Ракетка для настольного тенниса	штук	12
6.	Свисток судейский	штук	4
7.	Секундомер	штук	1
8.	Скамья гимнастическая	штук	3
9.	Стенка гимнастическая	штук	3
10.	Теннисный стол	комплект	4
11.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	штук	2
12.	Эспандер резиновые удлиненные	штук	12
13.	Эспандер ручной двойного действия	штук	12

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»			
1.	Очки защитные	штук	12
2.	Перчатки защитные	пар	12

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование, представлена в приложении №4 к Программе.

5.2. Кадровые условия реализации Программы:

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых».

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

1. 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», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда России от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68449), 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).

2. 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 слепых», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме второго тренера к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, также могут привлекаться другие специалисты, включая спортсмена-ведущего, спортсмена – спарринг-партнера.

Информационно-методические условия реализации Программы

1. Борисов В.В. Шоудаун: настольный теннис для слепых/В.В. Борисов - Минск: ГУ «Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения», 2022 г., – 40 с.: ил.

2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. - Т.1 - М., 2005.

3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник - Т. 2. – М., 2007.

4. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. – М.: Спорт, 2016. – 616 с.

5. Евсеев С. П., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура: Учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2000, – 296.

6. Евсеева О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре /Под ред. С. П. Евсеева. – . М.: Спорт, 2016. – 460 с.

7. Ермаков В.П., Якунин ГА. Основы тифлопедагогики. Развитие, обучение и воспитание детей с нарушениями зрения. - М., 2013.

8. «Игровые виды спорта для инвалидов по зрению. Настольный теннис для слепых «шоудаун» Коллектив авторов: В.А.Баженов, М.М.Ильинская, С.А. Колесов, В. Поляков Под редакцией В.П. Баженова Москва 2020.

9. Курамшин Ю.Ф., Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ. - М.: Физкультура и спорт, 1981.

10. Лисицын, А. Г. Особенности методики обучения слабовидящих подростков технике игры в настольный теннис в условиях внеурочных занятий / А. Г. Лисицын. - Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2020. - № 50 (340). - С. 533-536. - URL: <https://moluch.ru/archive/340/76239/>.

11. Маллаев, Д. М. Игры для слепых и слабовидящих. – М.: Советский спорт, 2002. – 136 с.

12. Методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта». - ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания».- Москва, 2023 г.

13. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 № 1100 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» (Зарегистрирован в Минюсте РФ 20.12.2022 № 71697).

14. Ростомашвили Л.Н. Физические упражнения для детей с нарушенным зрением: Метод, рекомендации для учителей, воспитателей, родителей. - СПб., 2011.

15. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативное правовое и методическое регулирование – М.:Спорт, 2018.-1144 с.

16. Толмачев Р.А. Адаптивная физическая культура и реабилитация слепых и слабовидящих. - М.: Советский спорт, 2004.

17. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 №635 «Об утверждении особенностей организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным образовательным программам в области физической культуры и спорта в отношении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

18. Приказ 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» с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

19.Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 № 1331).

Приложение №1

к Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки ГБУ ДО ПО «Спортивная школа по адаптивным видам спорта» по виду спорта «спорт слепых», спортивная дисциплина «настольный теннис»

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
для спортивной дисциплины «настольный теннис»**

Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До года	Свыше года	
	Недельная нагрузка в часах				
	6	9	9	10	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
	Общая физическая подготовка	168	84	84	
Специальная физическая подготовка	32	104	104	120	
Участие в спортивных соревнованиях	-	14	14	16	

Техническая подготовка	62	131	131	150	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	38	84	84	94	
Инструкторская и судейская практика	-	14	14	16	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	23	23	26	
Интегральная подготовка	6	14	14	16	
	312	468	468	520	

Приложение №2

к Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки ГБУ ДО ПО «Спортивная школа по адаптивным видам спорта» по виду спорта «спорт слепых», спортивная дисциплина «настольный теннис»

Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p><i>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в спортивной дисциплине «настольный теннис» вида спорта «спорт слепых»; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства 	В течение года

		<p>спортивных соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	
1.2.	Инструкторская практика	<p><i>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><i>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><i>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн) на примере роли, традиций и развития вида	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Учреждением.	В течение года

	спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения спортсменов на соревнованиях)		
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 Учреждением	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<i>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</i> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

Приложение №3

к Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки ГБУ ДО ПО «Спортивная школа по адаптивным видам спорта» по виду спорта «спорт слепых», спортивная дисциплина «настольный теннис»

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения мероприятий	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике.

	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике.
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике.
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике.
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике.
	Практическое занятие «Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике.
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике.
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике.
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике.

к Дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
ГБУ ДО ПО «Спортивная школа по
адаптивным видам спорта» по виду
спорта «спорт слепых», спортивная
дисциплина «настольный теннис»

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствова ния спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»											
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 спортивного зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
4.	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5.	Фиксатор для голеностопа	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

6.	Фиксатор коленных суставов	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
7.	Фиксатор локтевых суставов	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
8.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

