|  |
| --- |
| Муниципальное автономное учреждение«Спортивная школа «Вымпел»(МАУ «СШ «Вымпел») |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотренона заседании тренерского совета МАУ «Спортивная школа «Вымпел» Протокол № 3 от 01.03.2023 | Утверждено приказом  МАУ «Спортивная школа «Вымпел»№ 54 от 01.03.2023  |

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки**

**по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»,**

**дисциплина – настольный теннис**

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»,*

*утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 №1308*

*в соответствии требований Федерального стандарта спортивной подготовки*

*по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»,*

*утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28.11.2022 №1082*

г. Мегион, 2023 год

|  |
| --- |
| Разработчики |
| *Инструктор-методист отдела ФСО**МАУ «Спортивная школа «Вымпел»*  | Мотунова Алена Сергеевна |
|  |  |
| *Заместитель директора по спортивной подготовке МАУ «Спортивная школа «Вымпел»* | Ниязова Зульфия Наильевна |
|  |  |
| *Тренер-преподаватель МАУ «Спортивная школа «Вымпел»* | Мулявина Евгения ВикторовнаСамарин Иван Владимирович |

|  |
| --- |
| ОГЛАВЛЕНИЕ |
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 4 |
| I. | Общие положения | 5 |
| II.  | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 5 |
| 2.1. | Сроки реализации этапов спортивной подготовки | 5 |
| 2.2. | Сроки, объемы, виды (формы) обучения | 6 |
| 2.3. | Годовой учебно-тренировочный план | 9 |
| 2.4. | Календарный план воспитательной работы  | 10 |
| 2.5. | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 12 |
| 2.6. | Планы инструкторской и судейской практики | 14 |
| 2.7. | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 16 |
| III.  | Система контроля | 18 |
| IV.  | Рабочая программа по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (настольный теннис) | 22 |
| 4.1. | Программный материал для практических занятий на этапах спортивной подготовки | 24 |
| 4.2. | Учебно-тематический план | 34 |
| V.  | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | 38 |
| VI | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 38 |
| ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ | 44 |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Признание Международным Паралимпийским комитетом (МПК) спорта лиц с интеллектуальными нарушениями (ЛИН), включение его в программу XIV Паралимпийских игр 2012 г. в Лондоне придало новый импульс развитию этого направления адаптивного спорта. Активную позицию по развитию в России адаптивного спорта ЛИН занял Паралимпийский комитет России (ПКР). В то же время, данное обстоятельство обострило ряд противоречий, обусловленных тем, что спорт лиц с интеллектуальными нарушениями является предметом внимания и деятельности двух международных организаций: Special Olympics International - SOI (Международный комитет Специальной Олимпиады) и International Sports Association for Persons with an Intellectual Disability - INAS-FID (Международная спортивная ассоциация (Федерация) лиц с нарушением интеллекта).

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

Важной предпосылкой такого прогресса является постоянное совершенствование спортивного инвентаря.

Несмотря на простоту и доступность для широких масс населения, настольный теннис – достаточно технически и физически сложный вид спорта.

Вместе с тем занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья.

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

Возможность индивидуального, дифференцированного подхода к занимающимся настольным теннисом не только сделала его популярным, но и позволила включить в Паралимпийские игры.

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

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

**I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (спортивная дисциплина – настольный теннис), с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденным приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1082[[1]](#footnote-1) (далее – ФССП).

Программа составлена в соответствии с:

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

Федеральным законом от 04 декабря 2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

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

приказом Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

приказом Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденного приказом Минспорта России от 21.12.2022 года № 1082;

примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденной приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 г. №1308.

Данная программа является методическим документом, отвечающим современным требованиям подготовки спортсменов с интеллектуальными нарушениями. Она предназначена для организации и планирования тренировочной работы, определения наполняемости и объема занятий различных возрастных групп, возрастных критериев для допуска к занятиям, контрольных требований по периодам и годам обучения.

Программа предусматривает последовательность обучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, освоение материала подготовке в соответствии с возрастом занимающихся.

Материал в программе излагается для групп начальной подготовки, тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, преемственности и целостности требований и подходов в построении тренировочного процесса.

**II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки**

 Продолжительность этапов спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (дисциплина «настольный теннис») и составляет:

на этапе начальной подготовки – не ограничивается;

на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – не ограничивается; на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;

на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

Таблица 1 – Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки[[2]](#footnote-2)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
| Для спортивной дисциплины настольный теннис |
| Этап начальной подготовки | не ограничивается | 7 | До года | 8 |
| Свыше года | 6 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | не ограничивается | 9 | До года | 5 |
| Второй и третий годы | 4 |
| Четвертый и последующие годы | 3 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 13 | Все периоды | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 15 | Все периоды | 1 |

**2.2. Сроки, объемы, виды (формы) обучения**

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

учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные и иные;

учебно-тренировочные мероприятия;

спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;

иные виды (формы) обучения.

Таблица 2 – Учебно-тренировочные мероприятия[[3]](#footnote-3)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № 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 |

Таблица 3 – Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки[[4]](#footnote-4)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Для спортивной дисциплины настольный теннис |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 8-10 | 10-12 | 16-20 | 20-24 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 416-520 | 520-624 | 832-1040 | 1040-1248 |

Таблица 4 – Объем соревновательной деятельности[[5]](#footnote-5)

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Для спортивной дисциплины настольный теннис |
| Контрольные | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | 1 | 2 | 2 |
| Основные | - | 1 | 2 | 4 |

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и [правилам](http://ivo.garant.ru/document/redirect/71671862/1000) вида спорта;

соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

соблюдение [общероссийских антидопинговых правил](http://ivo.garant.ru/document/redirect/401507914/1000) и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется командирующей организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Ханты-Мансийского автономного округа – Югры.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

**2.3. Годовой учебно-тренировочный план**

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

Таблица 5 - Годовой учебно-тренировочный план

|  |
| --- |
| Для спортивной дисциплины настольный теннис |
| №п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия  | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Недельная нагрузка в часах |
| 4,5-6 | 6-8 | 8-10 | 10-12 | 16-20 | 20-24 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 1. | Общая физическая подготовка  | 80 | 100 | 96 | 118 | 138 | 114 |
| 2. | Специальная физическая подготовка  | 50 | 58 | 96 | 109 | 191 | 280 |
| 3. | Техническая подготовка | 76 | 101 | 119 | 171 | 232 | 290 |
| 4. | Тактическая подготовка  | 12 | 16 | 46 | 42 | 140 | 192 |
| 5. | Психологическая подготовка  | 3 | 6 | 11 | 10 | 16 | 20 |
| 6. | Теоретическая подготовка  | 3 | 7 | 10 | 14 | 20 | 31 |
| 7. | Участие в спортивных соревнованиях | 0 | 0 | 11 | 15 | 24 | 31 |
| 8. | Интегральная подготовка  | 6 | 18 | 19 | 26 | 47 | 47 |
| 9. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль  | 4 | 6 | 8 | 15 | 24 | 35 |
| Общее количество часов в год | 234 | 312 | 416 | 520 | 832 | 1040 |

**2.4. Календарный план воспитательной работы**

Неотъемлемой частью образовательного процесса является воспитательная работа. Главной целью воспитательной работы на всех уровнях спортивной подготовки является содействие формированию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, создание условий для самореализации.

Задачи воспитательной работы:

формирование у обучающихся гражданско-патриотического сознания, духовно-нравственных ценностей;

формирование поведения: умений, навыков;

создание условий для развития детей в области спорта, их физических, интеллектуальных и творческих способностей;

создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Методы воспитательной работы:

указание и разъяснение правил поведения, норм спортивной этики и др. на учебно-тренировочных занятиях;

обсуждение различных ситуаций, возникающих в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований;

проведение бесед дискуссионного характера;

положительный личный пример тренера-преподавателя;

организация четкого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера;

организованная четкость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение обучающихся в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий;

общественные поручения как формирование разностороннего опыта общественной работы по самоуправлению и таких качеств, как ответственность за порученное дело и долг перед товарищами;

выполнение режима дня;

методы поощрения и наказания (осуждения).

Таблица 6 - Календарный план воспитательной работы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| **1.** | **Профориентационная деятельность** |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:-освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;-составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;-формирование навыков наставничества;-формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательным процессам. | В течение года |
| **2.** | **Здоровьесбережение** |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:-формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей в качестве инструктора, волонтера;-подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:-формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). | В течение года |
| 2.3. | Соблюдение гигиенических норм при прохождении учебно-тренировочного процесса | Беседы и другие мероприятия с привлечением медицинского работника организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| **3.** | **Патриотическое воспитание обучающихся** |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою малую Родину (место проживания), уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), свою Родину, свою семью, к организации обучения (школа, детский дом, интернат), формирование нравственного сознания и нравственного поведения, становления личности, культура поведения спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением родителей (опекунов), именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:-физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;-тематических физкультурно-спортивных праздниках организуемых в том, числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. | В течение года |
| **4.** | **Развитие творческого мышления** |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:-формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;-развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;-правомерное поведение болельщиков;-расширение общего кругозора спортсменов. | В течение года |
| **5.** | **Психологическая подготовка** |
| 5.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на психологическую подготовку | Семинары, беседы с привлечением психолога, клинического психолога в период проведения учебно-тренировочных занятий, направленных на:-формирование у спортсменов качеств, необходимых для участия в учебно-тренировочном процессе;-изучение и необходимость применения психологических методов при участии в соревновательной деятельности. |  |

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 г. №329-ФЗ (ред. от 28.02.2023) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязана:

реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки занятия по доведению до сведения обучающихся информации о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

 знакомить обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Таблица 7 – План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Этап начальной подготовки | Профилактическая работа среди лиц, проходящих спортивную подготовку и их законных представителей (родителей), направленная на формирование культуры нулевой терпимости к допингу, актуальности проблемы допинга и борьбы с ним. | в течение учебно-тренировочного года по плану МО |  |
| Семинары и малогрупповые лекции на темы:«Виды нарушений антидопинговых правил»«Проверка лекарственных средств»«Права и обязанности спортсменов» | в течение учебно-тренировочного года по плану МО | Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <http://www.rusada.ru/athletes/> |
| Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил» | апрель | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов  |
| Онлайн обучение «Антидопинг»  | в течение учебно-тренировочного года | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДАСсылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.netОсновной поток - январь |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Семинары и малогрупповые лекции на темы:«Виды нарушений антидопинговых правил»«Проверка лекарственных средств»«Права и обязанности спортсменов» | в течение учебно-тренировочного года по плану МО | Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <http://www.rusada.ru/athletes/> |
| Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил» | апрель | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов  |
| Онлайн обучение «Антидопинг»  | в течение учебно-тренировочного года | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДАСсылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.netОсновной поток – январь |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Семинары и малогрупповые лекции на темы: "Виды нарушений антидопинговых правил""Проверка лекарственных средств""Процедура допинг контроля" | в течение учебно-тренировочного года по плану МО | Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <http://www.rusada.ru/athletes/> |
| Онлайн обучение «Антидопинг»  | в течение учебно-тренировочного года | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДАСсылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.netОсновной поток - январь |
| Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил» | апрель | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов |

**2.6. Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач МАУ «Спортивная школа «Вымпел» является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В группах начальной подготовки с обучающимися проводится коллективный разбор учебно-тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию учебно-тренировочные занятия обучающиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Таблица 8 – Планы инструкторской и судейской практики

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Задачи** | **Виды практических заданий** | **Сроки проведения** |
| **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** |
| 1 | Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий | Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией | В течение года |
| Изучение правил соревнований по избранному виду спорта | В течение года |
| Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей | В течение года |
| Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований | В течение года |
| 2 | Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта | Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов | В течение года |
| Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. | В течение года |
| 3 | Судейство спортивно- массовых мероприятий и соревнований | Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях. | В течение года |
| Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований | В течение года |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| 1 | Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий | Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией | В течение года |
| Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта | В течение года |
| Изучение обязанностей и прав участников соревнований | В течение года |
| 2 | Судейство спортивно- массовых мероприятий и соревнований | Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде  | В течение года |
| Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований | В течение года |
| 3 | Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам | Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов | В течение года |
| Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов | В течение года |
| Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий  | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. | В течение года |
| **Этап высшего спортивного мастерства** |
| 1 | Выполнение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий | Применение этики поведения спортивных судей, спортивной терминологии | В течение года |
| Применение знаний правил соревнований по избранному виду спорта | В течение года |
| Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований | В течение года |
| 2 | Судейство спортивно- массовых мероприятий и соревнований | Оказание помощи в организации и приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО  | В течение года |
| Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде в избранном виде спорта | В течение года |
| 3 | Проведение учебно-тренировочного занятия | Организация и проведение учебно-тренировочного занятия под руководством тренера | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсмена | В течение года |
| Совершенствование технической подготовки  | В течение года |
| Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий  | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. | В течение года |

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

Медицинское, медико-биологическое сопровождение спортсменов в «СШ «Вымпел» осуществляет медицинское учреждение, в структуре которого организована работа профильных медицинских кабинетов, медицинских работников, включая спортивных врачей по спортивной медицине по видами спорта.

Восстановительные средства должны осуществляться по специальным схемам совместно с медицинским работником-специалистом, при строгом соблюдении антидопинговых правил.

Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями обучающихся, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса.

Таблица 9 – Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Мероприятие** | **Содержание** |
| **Для групп НП** |
| 1. | Упражнение на растяжение. Разминка. Массаж. Психорегуляция мобилизующей направленности. | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм.  |
| 2. | Развитие физических качеств с учетом специфики отклонения в здоровье, физическая и техническая подготовка. Восстановление функционального состояния организма и работоспособности. Рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание. | Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме. |
| 3. | Организация углубленных медицинских обследований спортсменов входящих в состав сборных команд ХМАО – Югры | Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в БУ ХМАО-Югры «Клинический ВФД» согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н  |
| **Для групп УТ (СС), ССМ, ВСМ** |
| 1. | Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения. | Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Психорегуляция мобилизующей направленности |
| 2. | Организация углубленных медицинских обследований спортсменов входящих в состав сборных команд ХМАО – Югры | Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в БУ ХМАО-Югры «Клинический ВФД» согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н  |
| 3. | Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений | Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности |
| 5. | Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований спортсменов | Проводится штатными медицинскими работниками Учреждения, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности. |
| 6. | Лечебная работа со спортсменами при возникновении заболеваний и травм | Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий:-оказание первично, в том числе |
| 7. | Восстановление спортсменов | Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки. |
| 8. | Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке спортсменов | Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ. |
| 9. | Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов | Осуществляется по следующим направлениям:-организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний;-контроль рационов питания;-контроль соблюдения антидопинговых правил; -консультативный прием с тренерами и спортсменами. |
| 10. | Медико-биологическое обеспечение спортсменов входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации. | Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности. |

**III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

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

**На этапе начальной подготовки:**

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

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

принять участие в официальных спортивных соревнованиях;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;

изучить антидопинговые правила;

не иметь нарушений антидопинговых правил;

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

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

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

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

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть основными теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

изучить антидопинговые правила

не иметь нарушений антидопинговых правил;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

**На этапе высшего спортивного мастерства**:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;

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

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

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

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

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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

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

Таблица 10 – Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»**[[6]](#footnote-6)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | Норматив свыше года обучения |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| Для спортивной дисциплины настольный теннис  |
| 1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | не менее |
| 3 | 2 | 4 | 3 |
| 2. | Маховые движения рук в положении лежа на спине | мин | не менее | не менее |
| 2 | 1,5 | 2,5 | 2,0 |
| 3. | Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» | раз | не менее | не менее |
| 3 | 2 | 4 | 3 |
| 4. | Многоскок (5 прыжков) | м | не менее | не менее |
| 3,5 | 3 | 3,6 | 3,1 |

Таблица 11 **– Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** **по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»**[[7]](#footnote-7)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения |
| мальчики | девочки |
| Для спортивной дисциплины настольный теннис |
| 1. | Кистевая динамометрия | кг | не менее |
| 10 | 8 |
| 2. | Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя | м | не менее |
| 4,5 | 3,8 |
| 3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество раз | не менее |
| 14 | 10 |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 9 | 5 |
| Уровень спортивной квалификации |
| 1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год) | Не устанавливается |
| 2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй, третий годы) | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |
| 3. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |

Таблица 12 **– Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»**[[8]](#footnote-8)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения |
| мальчики | девочки |
| Для спортивной дисциплины настольный теннис |
| 1. | Кистевая динамометрия | кг | не менее |
| 20 | 16 |
| 2. | Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя | м | не менее |
| 5,50 | 4,80 |
| 3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество раз | не менее |
| 23 | 17 |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 15 | 8 |
| Уровень спортивной квалификации |
| 1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |

Таблица 13 **– Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»**[[9]](#footnote-9)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения |
| мальчики | девочки |
| Для спортивной дисциплины настольный теннис |
| 1. | Кистевая динамометрия | кг | не менее |
| 22 | 17 |
| 2. | Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя | м | не менее |
| 9,0 | 5,50 |
| 3. |  Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках | количество раз | не менее |
| 20 | - |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество раз | не менее |
| - | 22 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук из виса на перекладине | количество раз | не менее |
| 8 | - |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| - | 10 |
| Уровень спортивной квалификации |
| 1. | Спортивный звание «мастер спорта России» |

**IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ» (НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС)**

Настольный теннис - индивидуально-игровой вид спорта, который характеризуется разнообразием стилей игры.

Тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе теннисистов и каждому игроку индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа.

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

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

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

Обучение ударным движениям в настольном теннисе начинается с создания представления о нем и о пространственно-временных параметрах движения. Эта задача должна осуществляться не только на этапе первоначального разучивания, но и на всем протяжении процесса обучения с учетом изменения физических и анатомо-морфологических особенностей растущего организма. При постепенном расширении и дополнении представления о двигательном действии идет его дальнейшее совершенствование и расширение вариативности применения в игровых ситуациях.

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

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

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

*Этап начальной подготовки.*

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

отбор способных к занятиям настольным теннисом желающих;

формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям настольным теннисом;

всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;

воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры;

обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям;

привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.

*Учебно-тренировочный этап*

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей);

совершенствование специальной физической подготовленности;

овладение всеми основными техническими приемами на уровне умений и навыков;

овладение индивидуальными и парными тактическими действиями;

выявление задатков и способностей обучающегося;

начальная специализация, формирование игрового стиля;

овладение основами тактики игры;

воспитание навыков соревновательной деятельности по настольному теннису;

обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и парным) и совершенствование их в игре. Четкая специализация по стилям игры еще не предусматривается;

приобщение к соревновательной деятельности, приобретение соревновательного опыта, участие в соревнованиях;

совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового стиля теннисиста.

*Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства*

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

развитие и дальнейшее совершенствование специальных для настольного тенниса физических качеств;

дальнейшее совершенствование техники игры, повышение ее вариативности, точности, стабильности и устойчивости к сбивающим факторам;

отработка тактических комбинаций и связок;

освоение повышенных тренировочных нагрузок;

достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение нормативов КМС и МС);

дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

**4.1. Программный материал для практических занятий на этапах спортивной подготовки**

*Программный материал для групп начальной подготовки 1-2 года обучения*

**Общая физическая подготовка (ОФП)**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Особенно благоприятен ранний возраст занимающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением абсолютных показателей.

Для этого применяются:

комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, выносливости;

комплексы упражнений, направленные на развитие ловкости и быстроты;

легкоатлетические упражнения: сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях;

бег: 20 м ,30 м, 60 м, челночный бег, бег в горку, бег с препятствиями;

прыжки в длину с места, многоскоки, прыжковый комплекс;

метания: сюда входят метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча;

спортивные и подвижные игры: широко применяются баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон, при этом происходит развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.

**Специальная физическая подготовка (СФП)**

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

Для освоения ударных движений, передвижений используются разнообразные имитационные упражнения (8-ки, треугольники, «вокруг угла» и т.п.). Применяются тренажеры и робот.

**Техническая подготовка**

 Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. Для реализации этих принципов наиболее эффективными являются (в порядке повышения сложности) следующие упражнения:

многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;

различные виды жонглирования мячом;

овладение базовой техникой работы ног;

овладение техникой ударов справа и слева на столе;

овладение техникой подач разными ударами;

игра на счет разученными ударами;

начальная работа по развитию тактического мышления;

работа у стенки.

**Теоретическая подготовка**

Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека. История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях. Значение занятий настольным теннисом для развития детей. Гигиена, режим дня, закаливание, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена. Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда спортсмена. Самостоятельные занятия дома и их значение. Инвентарь для настольного тенниса. Размеры теннисного стола. Краткие сведения о технике настольного тенниса.

**Интегральная подготовка**

 Чередование различных упражнений на быстроту (между собой). Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, подачи, имитация различных ударов с чередованием их. Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. Многократное выполнение технических приёмов подряд. Работа с большим количество мячей (БКМ). Тренировочные игры на счет, игры на счет по заданиям.

**Психологическая подготовка**

 Формирование у занимающегося устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желание стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

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

*Программный материал для учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения*

**Общая физическая подготовка (ОФП)**

 На занятиях по общей физической подготовке применяется широкий комплекс упражнений из предыдущих этапов подготовки с увеличением скорости и времени выполнения:

упражнения для мышц рук и плечевого пояса;

одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), отжимание, упражнения на развитие трицепса, подтягивание, «тачка» и т.п. ;

упражнения для мышц ног;

махи ногами, приседание, «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, много скоки. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, с наклонами и выпадами. Бег с крестным шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени и т.п.;

упражнения для мышц шеи и туловища;

наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, «мельница», вращения туловищем и тазом;

упражнения для мышц брюшного пресса;

поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу;

упражнения с предметами.

скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, двойные прыжки;

наскоки на лестнице;

прыжки через гимнастическую скамейку;

теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование;

набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук. - Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости;

упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых для теннисиста качеств;

в комплексе упражнений ОФП для спортсменов учебно-тренировочных групп всех этапов подготовки в настольном теннисе широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол, плавание и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы и т.п.;

для развития гибкости и ловкости в подготовку теннисистов включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках – «березка», «мостик» и т.п.);

«Круговая» ОФП.

**Специальная физическая подготовка (СФП)**

Имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.). Имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой. Имитационные упражнения с резиной. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Отработка ударов у тренировочной стенки. Упражнения с ракеткой у зеркала -имитация ударов в быстром темпе. Многоскоки. Упражнения на развитие специальной гибкости.

**Техническая подготовка**

 Индивидуализация стиля игры;

отработка техники изученных элементов;

освоение техники начала атаки справа (накат против подрезки);

отработка подачи с боковым вращением и техники ее приема с БКМ;

отработка техники топ-спина справа против подрезки, его отличие от топ-спина против наката или подставки;

изучение способов увеличения скорости вращения при выполнении топ-спина справа (работа туловища, перенос центра тяжести, работа предплечья и т.п.);

отработка техники передвижения при комбинировании различных ударов;

промежуточная игра;

освоение техники завершающего удара.

**Тактическая подготовка**

Атакующие действия при своей подаче;

атакующие действия при подаче соперника;

контратакующие действия;

комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки;

комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку;

розыгрыши «двухходовок» и «трехходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом);

комбинации на приеме подачи;

составление индивидуальных планов подготовки;

тактика парных игр;

тактика командной встречи.

**Теоретическая подготовка**

Инструктажи по безопасности;

техника элементов настольного тенниса;

индивидуальный стиль игрока;

контроль и самоконтроль;

история развития настольного тенниса;

разновидности вращения мяча;

разновидности инвентаря;

режим дня спортсмена. Сон, питание, водные процедуры, закаливание;

техника передвижения в парных играх.

**Интегральная подготовка**

 Чередование различных упражнений на быстроту (между собой);

чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, подачи, имитация различных ударов с чередованием их;

чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях;

многократное выполнение технических приёмов подряд;

работа с большим количество мячей (БКМ);

тренировочные игры на счет, игры на счет по заданиям.

**Психологическая подготовка**

 Воспитание высоких моральных качеств (чувство коллективизма, разносторонних интересов, развитие характера, других черт личности);

воспитание волевых качеств (целеустремлённости и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности);

настрой на игру и методика руководства в игре настольный теннис.

**Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика**

1.Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятия.

2.Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

3.Уметь составить конспект и провести разминку в группах.

4.Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе.

5.Провести тренировочные занятия в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.

6.Уметь составить конспект занятия по настольному теннису и провести это занятие.

7.Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники.

8.Уметь руководить командой на соревнованиях.

9.Оказать помощь тренеру в проведении занятий;

10.Уметь самостоятельно составить план тренировки. Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

11.Уметь составить положение о проведении спортивных соревнований.

12.Уметь вести протоколы игры и соревнований.

13.Участвовать в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря, главного судьи.

14.Судейство соревнований в спортивной школе в роли главного судьи, старшего судьи, ведущего судьи, главного секретаря.

15.Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, судьи-счетчика и в составе секретариата.

*Программный материал для учебно-тренировочных групп 3-5 года обучения*

**Общая физическая подготовка**

На тренировках по ОФП применяется широкий комплекс упражнений из предыдущих этапов подготовки с увеличением скорости и времени выполнения:

упражнения для мышц рук и плечевого пояса;

одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), отжимание, упражнения на развитие трицепса, подтягивание, «тачка» и т.п.;

упражнения для мышц ног;

наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, «мельница», вращения туловищем и тазом;

упражнения для мышц шеи и туловища;

махи ногами, приседание, «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, многоскоки;

ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, с наклонами и выпадами. Бег скрестным шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени и т.п.;

упражнения для мышц брюшного пресса;

поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу;

упражнения с предметами;

скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, двойные прыжки;

теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование;

набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами;

упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук;

упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости;

упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых для теннисиста качеств.

В комплексе упражнений ОФП для спортсменов учебно-тренировочных групп всех этапов подготовки в настольном теннисе широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол, плавание и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы и т.п. Для развития гибкости и ловкости в подготовку теннисистов включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках – «березка», «мостик» и т.п.).

**Специальная физическая подготовка**

На занятиях по СФП применяется широкий комплекс упражнений из предыдущих этапов подготовки с увеличением скорости и времени выполнения:

имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.);

имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой;

имитационные упражнения с резиной;

вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок;

подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы;

отработка ударов у тренировочной стенки;

упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов в быстром темпе;

различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками; комплекс специальных упражнений на отработку техники передвижения («крест», «вокруг угла», «скрестное передвижение», прыжковый комплекс, наскоки и т.п.);

БКМ (работа с большим количеством мячей);

отработка техники элементов «на колесе»;

работа с роботом;

имитационные упражнения с ракеткой для сквоша;

«Лесенка».

**Техническая подготовка**

Индивидуализация тренировок в зависимости от индивидуальных особенностей стиля каждого спортсмена;

отработка техники изученных элементов;

совершенствование сложных подач и их приема;

повышение скорости, точности и стабильности выполнения всех ударов;

изучение различий в выполнении приема и ударов по мячам с различными видами вращений: скорость, место удара мяча на ракетке, угол поворота и наклона ракетки, характер полета мяча, характер отскока мяча от стола;

изучение техники «свечи»;

отработка техники передвижения при комбинировании различных ударов;

отработка элементов настольного тенниса с БКМ, с тренажером-роботом;

работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике исполнения ударов, расширение арсенала средств;

совершенствование атакующих и контратакующих действий.

**Теоретическая подготовка**

Техника работы с БКМ;

значение утренней зарядки, водных процедур, витаминизации;

о вреде алкоголя, курения и наркотиков;

контратака;

особенности и значение промежуточной игры;

способы распознавания подач с различными видами вращений;

анализ выступлений на соревнованиях;

инструктажи по безопасности;

совершенствование техники элементов настольного тенниса;

совершенствование техники подач с различными видами вращений и техники их приема;

тренировка в домашних условиях: тренировка специальных психофизических качеств, имитационные упражнения;

особенности и значение промежуточной игры;

особенности игры против спортсменов – левшей;

просмотр видеозаписей игр сильнейших спортсменов;

анализ и самоанализ, ведение спортивных дневников;

укорот, срезка, скидка, вращение слева.

**Тактическая подготовка**

Атакующие действия при своей подаче;

атакующие действия при подаче соперника;

контратакующие действия;

комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки;

комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку;

розыгрыши «двухходовок» и «трехходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом);

комбинации на приеме подачи;

составление индивидуальных планов подготовки;

тактика парных игр;

тактика командной встречи;

розыгрыш баланса с различного счета;

розыгрыши концовок с различного счета;

игра с форой;

комбинации с укоротом и срезкой.

**Психологическая подготовка**

Проводится работа по расширению психологических методов воздействия на спортсменов. При этом решаются следующие задачи: формирование установки на соревновательную деятельность, повышение надежности и устойчивости технико–тактических действий к учебно-тренировочным и соревновательным нагрузкам. Для практического решения этих задач применяются следующие методы:

создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника, зрителей и т.п.), в тренировочных занятиях и играх на счет;

введение ситуаций выбора ответных действий, принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;

формирование выраженных черт характера и свойств черт характера и свойств личности, типичных для высококвалифицированных игроков.

**Интегральная подготовка**

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетание с выполнением комбинации в целом;

развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (имитация, БКМ);

упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий (комбинационно, БКМ);

переключение в выполнение технических приемов атаки и контратаки в различных сочетаниях;

переключение в выполнении тактических действий: от защиты к нападению через контратаку, как в личной встрече, так и в парных играх;

тренировочные игры на счет с заданием;

программный материал спортивной подготовки для групп спортивного совершенствования.

стол лидера;

контрольные игры при подготовке к соревнованиям;

календарные соревнования;

установка на игру, разбор игры, умение применять освоенные технико-тактические действия в условиях соревнований.

**Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика**

1.Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятия.

2.Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

3.Уметь составить конспект и провести разминку в группах.

4.Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе.

5.Провести тренировочные занятия в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.

6.Уметь составить конспект занятия по настольному теннису и провести это занятие с детьми.

7.Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники.

8.Уметь руководить командой на соревнованиях.

9.Оказать помощь тренеру в проведении занятий.

10.Уметь самостоятельно составить план тренировки. Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

11.Уметь составить положение для проведения первенства школы по настольному теннису.

12.Уметь вести протоколы игры и соревнований.

13.Участвовать в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря, главного судьи.

14.Судейство соревнований в спортивной школе в роли главного судьи, старшего судьи, ведущего судьи, главного секретаря.

15.Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, судьи-счетчика и в составе секретариата.

16. Выполнить требования на присвоение судейского звания судьи первой категории.

*Программный материал для групп спортивного совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства*

**Общая физическая подготовка**

На занятиях по ОФП применяется широкий комплекс упражнений из предыдущих этапов подготовки с увеличением скорости и времени выполнения:

упражнения для мышц рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), отжимание, упражнения на развитие трицепса, подтягивание, «тачка» и т.п;

упражнения для мышц ног: махи ногами, приседание «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, многоскоки;

ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, с наклонами и выпадами;

бег скрестным шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени, челночный бег и т.п;

упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, «мельница», вращения туловищем и тазом. Работа с утяжелением (набивные мячи, гантели и т.д.) при работе для мышц туловища;

упражнения для мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу;

упражнения с предметами: скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, двойные прыжки;

теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование;

набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук;

упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости:

упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых для настольного тенниса качеств.

В комплексе упражнений ОФП для спортсменов групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в настольном теннисе широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы, плавание и т.п. Для развития гибкости и ловкости в подготовку спортсменов включаются акробатические упражнения.

**Специальная физическая подготовка**

Имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.);

имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой;

имитационные упражнения с резиной;

вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок;

подбивание мяча различными сторонами ракетки на месте и во время ходьбы;

отработка ударов у тренировочной стенки;

упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов в быстром темпе;

различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками;

комплекс специальных упражнений на отработку техники передвижения («крест», «вокруг угла», «скрестное передвижение», прыжковый комплекс, наскоки и т.п.);

БКМ (работа с большим количеством мячей);

отработка техники элементов «на колесе»;

**Техническая подготовка**

Индивидуализация стиля игры;

отработка техники изученных элементов;

совершенствование сложных подач и их приема (работа с БКМ и комбинационно);

совершенствование техники передвижения при комбинировании различных ударов;

совершенствование техники завершающего удара;

повышение скорости выполнения всех ударов;

БКМ;

упражнения на развитие реакции (игра по треугольнику с возвратом по месту, неожиданный перевод при игре по диагоналям или прямым, игра при разбросе в свободном направлении и т.п.);

совершенствование всех способов передвижений (треугольники, «на заходе», «три точки», «1,3,2,4» и т.п.);

контратакующие удары;

перекрутка;

свеча, удар по свече.

**Теоретическая подготовка**

Инструктажи по безопасности;

техника элементов настольного тенниса;

индивидуальный стиль игрока;

контроль и самоконтроль;

история развития настольного тенниса;

разновидности подач (вращение, подброс, вариативность);

разновидности инвентаря;

режим дня спортсмена. Сон, питание, водные процедуры, закаливание;

техника передвижения в парных играх;

значение ОФП и СФП при подготовке к соревнованиям;

просмотр видеозаписей с разбором особенностей техники и тактики в настольный теннис;

тактика ведения парной игры.

**Тактическая подготовка**

Атакующие действия при своей подаче;

атакующие действия при подаче соперника;

контратакующие действия;

комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки;

комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку;

комбинации на приеме подачи;

розыгрыши «двухходовок» и «трехходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом);

розыгрыши концовок;

составление индивидуальных планов подготовки;

индивидуальные домашние задания;

индивидуальная тактика ведения игры;

тактика парных игр;

тактика командных встреч;

совершенствование тактических действий против игроков различных стилей;

разработка индивидуальных планов игры с определенными соперниками;

разработка индивидуальных тактических комбинаций для каждого спортсмена с учетом индивидуальных особенностей стиля.

**Психологическая подготовка**

Проводится работа по формированию установки на совершенствование, повышение уровня надежности игровых действий, устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Повышение психологической напряженности тренировочных занятий.

Задачи:

достижение высокого уровня устойчивости психофизиологических показателей в стрессовой ситуации; проявление бойцовских качеств в наиболее ответственные моменты соревнований;

настрой на достижение высоких спортивных результатов;

воспитание эмоциональной устойчивости;

воспитание надежности действий в стрессовой ситуации;

воспитание сознательности, чувства долга и ответственности перед спортивным коллективом, командой и страной;

воспитание высокой мотивации занятий настольным теннисом.

Психологическая подготовка занимающихся в настольный теннис состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением обучающихся.

**Интегральная подготовка**

Упражнения на переключение в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и тактических действий в развитии специальных качеств в их единстве;

учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите, в зависимости от сложившейся игровой обстановки;

контрольные игры, применяются систематически для решения учебных задач;

командные и парные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в соревновательных условиях.

**Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика**

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1.Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятия.

2.Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

3.Уметь составить конспект и провести разминку в группах.

4.Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе.

5.Провести тренировочные занятия в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.

6.Уметь составить конспект занятия по настольному теннису и провести это занятие.

7.Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники.

8.Уметь руководить командой на соревнованиях.

9.Оказать помощь тренеру-преподавателю в проведении занятий.

10.Уметь самостоятельно составить план тренировки. Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки:

1.Уметь составить положение для проведения первенства школы по настольному теннису.

2.Уметь вести протоколы игры и соревнований.

3.Участвовать в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря, главного судьи.

4.Судейство соревнований в спортивной школе в роли главного судьи, старшего судьи, ведущего судьи, главного секретаря.

5.Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, судьи-счетчика и в составе секретариата.

**4.2. Учебно-тематический план**

Таблица 14 – Учебно-тематический план на всех этапах спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:** | $≈$**120/180** |  |  |
| История возникновения спортивных дисциплин вида спорта и его развитие | $≈$**13/20** | сентябрь | Зарождение и развитие дисциплины вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских и Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | $≈$**13/20** | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культуры и спортом | $≈$**13/20** | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.  |
| Закаливание организма | $≈$**26/40** | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | $≈$**13/20** | май | Понятие о технических элементах спортивной дисциплины. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | $≈$**14/20** | июнь | Команды (жесты) спортивных судей. Обязанности и права участников спортивных соревнований |
| Режим дня и питания обучающихся | $≈$**28/40** | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех года обучения/свыше одного года обучения:** | $≈$**600/960** |  |  |
| История возникновения олимпийского движения | $≈$140/214 | октябрь | Зарождение Паралимпийского движения. Международный Паралимпийский комитет (МПК) |
| Режим дня и питание обучающихся | $≈$70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | $≈$140/214 | январь | Классификация и типы спортивных соревнований |
| Психологическая подготовка | $≈$130/213 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | $≈$60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для спортивной дисциплины вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | $≈$60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:** | $≈$**1200** |  |  |
| История возникновения спортивных дисциплин вида спорта и его развитие | $≈$200 | сентябрь | Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских и Олимпийских игр. |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность | $≈$200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности» Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности | $≈$200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение. Классификации и типы спортивных соревнований. |
| Психологическая подготовка | $≈$400 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| Спортивные соревнования | $≈$400 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. |
| Этап высшего спортивного мастерства |  |  |  |  |
| **Всего на этапе высшего спортивного мастерства:** | $≈$**600** |  |  |
| Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | $≈$120 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| Социальные функции спорта | $≈$120 | октябрь | Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| Учет соревновательной деятельности | $≈$120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификации и типы спортивных соревнований. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | $≈$120 | декабрь | Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования | $≈$120 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. |

**V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», содержащим в своем наименовании слова и словосочетания: «настольный теннис» основаны на особенностях вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

**VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

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 (площадки) для спортивной дисциплины: настольный теннис;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238)[[10]](#footnote-10);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

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.

Таблица 15 – Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки[[11]](#footnote-11)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| Для спортивной дисциплины настольный теннис |
| 1 | Гантели переменного веса (от 1,5 до 10 кг) | комплект | 3 |
| 2 | Корзина для мячей | штук | 2 |
| 3 | Корзина для мячей на вертикальной опоре передвижная | штук | 2 |
| 4 | Ловушка для мячей для настольного тенниса | штук | 2 |
| 5 | Мяч для настольного тенниса | штук | 300 |
| 6 | Мячи набивные (медицинболы) (от 1 до 5 кг) | комплект | 7 |
| 7 | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 8 | Приспособление для сбора мячей для настольного тенниса | штук | 2 |
| 9 | Ракетка для настольного тенниса | штук | 8 |
| 10 | Скамейка гимнастическая | штук | 3 |
| 11 | Стенка гимнастическая | штук | 3 |
| 12 | Теннисный стол | штук | 3 |

Таблица 16 – Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование[[12]](#footnote-12)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| Для спортивной дисциплины настольный теннис |
| 1 | Клей (неорганический) в тюбике | штук | на обучающегося | 2 | 6 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 |
| 2 | Лента защитная для предохранения оснований и накладок ракетки для настольного тенниса от ударов и порывов в рулоне | штук | на обучающегося | 1 | 12 | 2 | 6 | 4 | 3 | 4 | 3 |
| 3 | Мяч для настольного тенниса | штук | на обучающегося | 100 | 1 | 150 | 1 | 250 | 1 | 300 | 1 |
| 4 | Основание ракетки для настольного тенниса | штук | на обучающегося | 2 | 6 | 2 | 6 | 4 | 3 | 4 | 3 |
| 5 | Ракетка для настольного тенниса | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 6 | Резиновая накладка для ракетки для настольного тенниса | штук | на обучающегося | 4 | 1 | 6 | 1 | 12 | 1 | 24 | 1 |

Таблица 17 – Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование[[13]](#footnote-13)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| Для спортивной дисциплины настольный теннис |
| 1 | Костюм спортивный парадный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Костюм спортивный тренировочный зимний | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Костюм спортивный тренировочный летний | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Кроссовки для спортивного зала | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 5 | Напульсники (фиксаторы лучезапястных суставов) | штук | на обучающегося | 2 | 6 | 2 | 6 | 4 | 3 | 4 | 3 |
| 6 | Рубашка теннисная (тенниска или поло) | штук | на обучающегося | - | - | 3 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 7 | Спортивные брюки | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 8 | Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник) | комплект | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 9 | Фиксатор коленного сустава (наколенник) | комплект | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 10 | Фиксатор локтевого сустава (налокотник) | комплект | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 11 | Чехол для ракетки для настольного тенниса | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 12 | Шорты теннисные | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 13 | Юбка теннисная (для женщин) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |

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

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021.№734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный №65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 №199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный №54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Инструктор методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 №197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный №54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда от 31.03.2022 №191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный №68499), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный №54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №9165н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054).

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

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

**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 в Учреждении, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

 При проведении более одного учетно-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.

 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.

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**Перечень интернет-ресурсов**

1. Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>

2.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденный приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212200023?rangeSize=1&index=1>

3. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)

4. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденная приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 г. №1308.

**Список литературных источников**

1. Веневцев С.И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта: Метод. Пособие.- 2-е изд.доп.и испр. - М.: Советский спорт, 2004.

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., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура: Учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2000.

5. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. - М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.

6. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры. М., 2001.

1. (зарегистрирован Минюстом России 20 декабря 2022 г., регистрационный №71674) [↑](#footnote-ref-1)
2. Приложение №1 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденному приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1082 [↑](#footnote-ref-2)
3. Приложение №3 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденному приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1082 [↑](#footnote-ref-3)
4. Приложение №2 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденному приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1082 [↑](#footnote-ref-4)
5. Приложение №5 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденному приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1082 [↑](#footnote-ref-5)
6. Приложение №6 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденному приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1082 [↑](#footnote-ref-6)
7. Приложение №7 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденному приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1082 [↑](#footnote-ref-7)
8. Приложение №8 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденному приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1082 [↑](#footnote-ref-8)
9. Приложение №9 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденному приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1082 [↑](#footnote-ref-9)
10. с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 №106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный №67554). [↑](#footnote-ref-10)
11. Приложение 10 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденному приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1082, Таблица №1 [↑](#footnote-ref-11)
12. Приложение 10 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденному приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1082, Таблица №3 [↑](#footnote-ref-12)
13. Приложение 11 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденному приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1082, Таблица №2 [↑](#footnote-ref-13)