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

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено  на 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 поражением ОДА», дисциплина – настольный теннис**

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

*утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 №1341*

*в соответствии требований Федерального стандарта спортивной подготовки*

*по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»,*

*утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28.11.2022 №1084*

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 Викторовна  Самарин 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. | Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку | 6 |
| 2.3. | Сроки, объемы, виды (формы) обучения | 9 |
| 2.4. | Годовой учебно-тренировочный план | 11 |
| 2.5. | Календарный план воспитательной работы | 13 |
| 2.6. | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 15 |
| 2.7. | Планы инструкторской и судейской практики | 17 |
| 2.8. | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 19 |
| III. | Система контроля | 21 |
| IV. | Рабочая программа по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (настольный теннис) | 27 |
| 4.1. | Программный материал для практических занятий на этапах спортивной подготовки | 29 |
| 4.2. | Учебно-тематический план | 45 |
| V. | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | 50 |
| VI | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 51 |
| ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ | | 57 |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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 спортсмена. Основное достоинство настольного тенниса (спорта лиц с поражением ОДА) – это разнообразие движений, способствующих развитию координации. Кроме того, игровая деятельность способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельность всех систем организма.

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

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

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

**I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «спорт лиц с поражением ОДА» (спортивная дисциплина – настольный теннис), с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1084 (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 поражением ОДА», утвержденным приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1084;

примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденной приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 г. №1341.

Программа обеспечивает обучающимся с поражением опорно-двигательного аппарата в соответствии с индивидуальными особенностями развития качественный учебно-тренировочный процесс, направленный на достижение высокого спортивного результата, формирует осознанную добровольную мотивацию к достижению спортивного результата, сохранению собственного здоровья, социально-значимой деятельности. Программа учитывает специфику спортивной подготовки инвалидов и обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства , преемственность в решении задач, укрепления здоровья спортсменов, повышение функциональных возможностей, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятий спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой в избранной дисциплине, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию.

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

**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 поражением ОДА» (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[[1]](#footnote-1)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Функциональные группы | Наполняемость (человек) |
| Для спортивной дисциплины настольный теннис | | | | |
| Этап начальной подготовки | не ограничивается | 7 | III | 6 |
| II | 4 |
| I | 3 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | не ограничивается | 9 | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 2 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 13 | III | 2 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | III | 1 |
| II |
| I |

**2.2. Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку**

Таблица 2 – Функциональные группы, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий спортивной дисциплиной вида спорта спорт лиц с поражением ОДА[[2]](#footnote-2)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Функциональные группы | Степень ограничения функциональных возможностей | Типы поражений опорно-двигательного аппарата | Спортивный класс, присваиваемый по результатам спортивно-функциональной классификации |
| I | Функциональные возможности ограничены значительно, лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях | 1. Гипертонус мышц («b735»): тяжелые формы церебрального паралича (включая детские церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парапарез, гемипарез и другие).  2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствующей спортивной дисциплине вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).  3.Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне шейного и грудного отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних и нижних конечностей и (или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, не может передвигаться без коляски.  4.Нарушение диапазона пассивных движений («b7100» и «b7102»): значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей, например, выраженный артрогрипоз с поражением верхних и нижних конечностей или сопоставимые выраженные ограничения пассивного диапазона движений в крупных суставах конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).  5.Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутация всех четырех конечностей: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых суставов и обеих нижних конечностей на уровне выше коленных суставов, ампутации трех конечностей на аналогичных уровнях, ампутации обеих нижних конечностей на уровне верхней трети бедер и выше (спортсмен не может пользоваться протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей. | Настольный теннис:  «1»,  «2»,  «3»,  «4». |
| II | Функциональные возможности ограничены умеренно, лица, проходящие спортивную подготовку, могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях | 1. Гипертонус мышц («b735»): умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический парапарез, гемипарез, монопарез);  2. Атаксия («b760») или атетоз («b765»): умеренные очевидные координационные нарушения (например, умеренная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).  3.Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне поясничного и крестцового отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) и выполнять другие необходимые действия в соответствующей дисциплине вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».  4.Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры), например, артрогрипоз с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).  5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутация обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным лицам, проходящим спортивную подготовку, может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях); ампутация одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутация обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей. | Настольный теннис:  «5»,  «6»,  «7»,  «8». |
| III | Функциональные возможности ограничены незначительно | 1.Гипертонус мышц («b735»): легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический парапарез, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности).  2.Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).  3.Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне любого отдела позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях.  4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени, например, артрогрипоз легкой степени с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний.  5.Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутация или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности.  6.Разница длины нижних конечностей («s75000», «s75010», «s75020»): минимум 7 см.  7.Низкий рост («s730.343», «s750.343», («s760.349»): снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие.  Минимальная степень всех поражений соответствует требованиям критериев минимального поражения в классификационных правилах международных спортивных федераций. | Настольный теннис:  «9»,  «10». |

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

«b735», «b760», «b765», «b730», «b7100», «b7101», «b7102», «s720», «s730», «s740», «s750», «s75000», «s75010», «s75020», «s730.343», «s750.343», «s760.349» - коды Международные классификации функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья Всемирной организации здравоохранения («ICF»);

«1», «2», «3», «4», «5», «6», «7», «8», «9», «10» - спортивные классы в спортивной дисциплине настольный теннис, установленные в соответствии с классификационными правилами Международной федерации настольного тенниса, позволяющее отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей.

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 3 – 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 4 – 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 |
| До года | Свыше года | | До трех лет | Свыше трех лет | До года | Свыше года |
| Для спортивной дисциплины настольный теннис | | | | | | | | |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | | 6-9 | 10-12 | 12-14 | 16-18 | 16-18 | 18-20 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | | 312-468 | 520-624 | 624-728 | 832-936 | 832-936 | 936-1040 |

Таблица 5 – 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 (I, II, III функциональные группы) | | | | |
| Контрольные | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | 1 | 2 | 2 |
| Основные | 1 | 2 | 3 | 4 |

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

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.

**2.4. 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 6 - Годовой учебно-тренировочный план

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №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 | До года | Свыше года |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | | |
| 4,5-6 | 6-9 | 10-12 | 12-14 | 16-18 | 16-18 | 18-20 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | | 4 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 95 | 119 | 172 | 206 | 250 | 281 | 260 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 51 | 69 | 166 | 175 | 257 | 321 | 364 |
| 3. | Техническая подготовка | 70 | 93 | 115 | 131 | 171 | 168 | 187 |
| 4. | Тактическая подготовка | 4 | 3 | 20 | 24 | 33 | 37 | 86 |
| 5. | Психологическая подготовка | 3 | 3 | 6 | 22 | 24 | 18 | 20 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 4 | 9 | 11 | 18 | 33 | 37 | 41 |
| 7. | Участие в спортивных соревнованиях | 3 | 8 | 15 | 18 | 24 | 18 | 20 |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | 0 | 2 | 5 | 12 | 16 | 28 | 31 |
| 9. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 4 | 6 | 10 | 18 | 24 | 28 | 31 |
| Общее количество часов в год | | 234 | 312 | 520 | 624 | 832 | 936 | 1040 |

**2.5. 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 7 - Календарный план воспитательной работы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| **1.** | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:  -практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;  -приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;  -приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;  -формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:  -освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;  -составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;  -формирование навыков наставничества;  -формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательным процессам;  -формирование склонности к педагогической работе. | 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 (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);  -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). |  |
| **3.** | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися. | 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. | 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 |

**2.6. 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 8 – 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 РУСАДА  Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.net  Основной 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 РУСАДА  Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.net  Основной 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 РУСАДА  Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.net  Основной поток - январь |
| Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил» | апрель | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов |

**2.7. 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 9 – 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 |

**2.8. 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 10 – 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 поражением ОДА»;

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 поражением ОДА» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| мужчины | женщины |
| Для спортивной дисциплины настольный теннис (I функциональная группа) | | | | |
| 1 | Прокат «змейкой» на коляске между 5 вешками (за минимальное время) | количество раз | не менее | |
| 1 | |
| 2. | Бег на колясках 30 м | с | не более | |
| 19,0 | |
| 3. | Бег на колясках 100-500 м (в зависимости от степени поражения ОДА) (за минимальное время) | количество раз | не менее | |
| 1 | |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью | количество раз | максимальное | |
| 5. | И.П. – сидя. Метание теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | |
| 1 | |
| Для спортивной дисциплины настольный теннис (II, III функциональные группы) | | | | |
| 1. | И.П. – лежа на спине. Маховые движения рук | с | не менее | |
| 90,0 | |
| 2. | Бег 200-500 м (в зависимости от степени поражения ОДА) (за минимальное время) | количество раз | не менее | |
| 1 | |
| 3. | И.П. – стоя. Прыжки через скакалку | мин | не менее | |
| 1 | |
| 4. | И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг | количество раз | не менее | |
| 12 | |
| 5. | Бег на 30 м | с | не более | |
| 15,0 | |
| 6. | Бег змейкой между 5 фишками (за минимальное время) | количество раз | не менее | |
| 1 | |
| 7. | И.П. – сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно) | количество раз | максимальное | |
| 8. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью | количество раз | не менее | |
| 10 | |
| 9. | И.П. – стоя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (в координации, на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | |
| 1 | |
| 10. | Перемещение приставным шагом (восьмеркой) в 3-х метровом квадрате (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 10 | |
| 12. | И.П. – стоя. Прыжки через скамейку (за 30 с) | количество раз | не менее | |
| 20 | |

Таблица 12 **– Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»**[[7]](#footnote-7)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| мужчины | женщины |
| Для спортивной дисциплины настольный теннис (I функциональные группа) | | | | |
| 1. | Бег на колясках 500 м (за минимальное время) | количество раз | не менее | |
| 1 | |
| 2. | Бег на колясках 30 м | с | не более | |
| 17,0 | |
| 3. | Прокат «змейкой» на колясках между 7 вешками (30 м) | с | не более | |
| 30,0 | |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью | количество раз | не менее | |
| 10 | |
| 5. | И.П. – сидя. Метание мяча для настольного тенниса по очереди каждой рукой | м | не менее | |
| 2 | |
| Для спортивной дисциплины настольный теннис (II, III функциональные группа) | | | | |
| 1. | Бег на 400 м | мин, с | за минимальное время | |
| 2. | Бег на 30 м | с | не более | |
| 12,0 | |
| 3. | И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы | м | не менее | |
| 4,80 | |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи | количество раз | не менее | |
| 10 | |
| 5. | И.П. – стоя или сидя. Метание мяча для настольного тенниса по очереди каждой рукой | м | не менее | |
| 3 | |
| 6. | И.П. – лежа на спине. Подъем туловища | количество раз | не менее | |
| 25 | |
| 7. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 7 | |
| Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Не устанавливается | | |
| 2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд» | | |

Таблица 13 **– Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»**[[8]](#footnote-8)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| мужчины | | женщины |
| Для спортивной дисциплины настольный теннис (I функциональная группа) | | | | | |
| 1. | Бег на колясках 800 м | мин | не более | | |
| 4 | | |
| 2. | Бег на колясках 100 м | с | не более | | |
| 28,0 | | |
| 3. | Прокат «змейкой» на колясках между 10 вешками (30 м) | с | не более | | |
| 60,0 | | |
| 4. | И.П. – сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно) | количество раз | не менее | | |
| 12 | | |
| 5. | И.П. – сидя. Попеременная тяга руками резинового амортизатора (самостоятельно) | с | не менее | | |
| 45,0 | | |
| 6. | И.П. – сидя. Удар теннисной ракеткой по мячу на дальность | м | не менее | | |
| 4 | | |
| 7. | И.П. – сидя. Толкание медицинбола весом 1 кг вперед каждой рукой (за 1 мин) | количество раз | не менее | | |
| 8 | | |
| Для спортивной дисциплины настольный теннис (II, III функциональные группы) | | | | | |
| 1. | Бег на колясках 800 м | мин | не более | | |
| 3 | 4 | |
| 2. | Бег на 100 м | с | не более | | |
| 20,0 | | |
| 3. | Бег «змейкой» между 10 вешками (30 м) | с | не более | | |
| 30,0 | | |
| 4. | И.П. – сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно) | количество раз | не менее | | |
| 14 | | |
| 5. | И.П. – сидя или стоя. Попеременная тяга руками резинового амортизатора (самостоятельно) | с | не менее | | |
| 45,0 | | |
| 6. | И.П. – сидя или стоя. Удар теннисной ракеткой по мячу на дальность | м | не менее | | |
| 5 | | |
| 7. | И.П. – сидя. Толкание медицинбола весом 1 кг вперед каждой рукой (за 1 мин) | количество раз | не менее | | |
| 9 | | |
| Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 1. | Для спортивных дисциплин настольный теннис | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

Таблица 14 **– Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»**[[9]](#footnote-9)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| мужчины | | женщины |
| Для спортивной дисциплины настольный теннис (I функциональная группа) | | | | | |
| 1. | Бег на колясках 600 м (за минимальное время) | количество раз | не менее | | |
| 1 | | |
| 2. | Кистевая динамометрия | кг | не менее | | |
| 23 | | |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | |
| 7 | | - |
| 4. | И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками из-за головы | м | не менее | | |
| 9 | | |
| Для спортивной дисциплины настольный теннис (II, III функциональные группы) | | | | | |
| 1. | Бег 800 м (за минимальное время) | количество раз | не менее | | |
| 1 | | |
| 2. | Кистевая динамометрия | кг | не менее | | |
| 25 | | |
| 3. | И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | |
| 1 | | |
| 4. | И.П. – стоя. Прыжки через скамейку в течение 1 мин | количество раз | не менее | | |
| 60 | | |
| 5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | |
| 9 | - | |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | |
| - | | 15 |
| 7. | И.П. – стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками из-за головы | м | не менее | | |
| 10 | | |
| Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 1. | Для спортивной дисциплины настольный теннис | Спортивное звание «мастер спорта России» | | | |

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

При организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА, следует учитывать особенности спортивно-функциональной классификации вида спорта и специфику нозологической группы, к которой относится спортсмен.

С учетом специфики вида спорта спорт лиц с поражением ОДА определяются следующие особенности спортивной подготовки:

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

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

для лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА, проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом спортивных дисциплин, а также индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья.

Исходя из указанных особенностей, при выборе учебно-тренировочных, педагогических и прочих средств и методов спортивной подготовки лиц с поражением ОДА приходится сталкиваться с медицинскими вопросами различного характера.

Последствия заболеваний, травм, врождённая патология, так или иначе, сопровождаются нарушением моторики и дефицитом движений. Первичные нарушения, как правило, сопровождаются сопутствующими заболеваниями, вторичными отклонениями.

Так последствия травматических ампутаций конечностей вызывают дискоординацию сложившихся двигательных стереотипов: передвижения и опоры, осложнение регуляции вегетативных функций. Вследствие уменьшения сосудистого русла и рецепторных полей возникают изменения гемодинамики, аэробной производительности кардио-респираторной системы. Кроме этого, утрата конечности приводит к вторичным деформациям и атрофии мышц, а использование протеза – к проблемам состояния культи.

Врождённые аномалии развития верхних и (или) нижних конечностей также сопровождаются рядом сопутствующих деформаций органов движения и опоры, существенно меняющих двигательные стереотипы. Для поражений спинного мозга характерны полная или частичная утрата способности к произвольным движениям, различных видов чувствительности, расстройством функции тазовых органов. Вторичные нарушения представлены спастичностью и контрактурами суставов. При этом функции органов, лежащих выше уровня поражения позволяют в первую очередь, задействовать мускульную силу рук.

При последствиях детского церебрального паралича помимо решения задач нормализации мышечного тонуса, развития реакций выпрямления и равновесия в покое и при движении, большое значение приобретают нормализация дыхательной функции, коррекция осанки, нормализация произвольных движений крупных суставов, коррекция мелкой моторики и сенсорных расстройств, контрактур, активизация психических процессов и познавательной деятельности. Для спортсменов с последствиями детского церебрального паралича характерны множественные расстройства движений, гипотония, спастичность, ригидность мышц, гиперкинезы, синкинезии, тремор конечностей, нарушения пространственной координации. Широко распространены речевые расстройства, вторичные поражения нервно-мышечной системы и опорно-двигательного аппарата, зрения, согласованности дыхания и движения, несформированность локомоторных актов.

Учитывая вышесказанное, тренер-преподаватель и другие специалисты, работающие с лицами, проходящими спортивную подготовку, должны знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

-групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;

-работа по индивидуальным планам;

-учебно-тренировочные сборы;

-участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

-инструкторская и судейская практика;

-медико-восстановительные мероприятия;

-тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства является обязательной формой работы. Работа со спортсменом может осуществляться дистанционно. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, определяются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА.

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

Одним из важнейших результатов реализации программы на этапах спортивной подготовки является демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Исходя из этого, планирование спортивных результатов лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА в спортивных дисциплинах начинается с:

-составления планов спортивной подготовки на год, цикл;

-составления плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (на год).

Исходными данными для составления многолетних планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются спортивно-технические показатели этапа подготовки высшее спортивное мастерство, планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, количество соревнований. В перспективном плане предусмотрены преимущественная направленность тренировки, основные соревнования на этапе. Количество и продолжительность соревнований зависят от структуры многолетней подготовки в данном виде спорта, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповой план содержит данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер-преподаватель совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки с учетом его индивидуальных особенностей.

При этом следует учитывать возрастные особенности развития организма, в частности такие закономерности, как неодновременность (гетерохронность) развития физических качеств и функций организма, что особенно характерно для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим запланированные показатели индивидуального перспективного плана подготовки, но при этом показывающие стабильные высокие спортивные результаты, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на этом же этапе спортивной подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, не выполнившим запланированные показатели индивидуального перспективного плана подготовки по состоянию здоровья (травма и т.д., если они носят временный, проходящий характер), предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на этом же этапе спортивной подготовки.

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

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

Тренировочные нагрузки для спортсменов необходимо подбирать индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа. Необходимо, чтобы интенсивность и объем упражнений, возрастали по мере улучшения физической подготовленности спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического и вариативного характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

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

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

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

В начале освоения программы 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.

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

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

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

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

основные хватки ракетки;

оптимальный по величине и форме замах;

качественный подход к мячу;

своевременный момент удара ракеткой по мячу;

контроль за величиной усилия и направлением движения ракетки при окончании удара.

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

**Этап начальной подготовки**.

1.Выбор (подход) места для удара по мячу.

2.Замах: короткий, длинны, средний, плоский или прямой, блокирующий, обманный.

3.Вынос ракетки на мяч.

4.Момент удара: по восходящему, в верхней мертвой точке, по вниз сходящему.

5.Завершение удара: протягивание ракетки вдоль стола с обязательной закруткой вниз к задней линии соперника.

6.Работа ног: до удара, во время удара, после удара.

7.Подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»,

8.Удар без вращения - «толчок»

9.Удар с нижним вращением - «подрезка»

10.Удар с верхним вращением - «накат»

11.Удар «топ-спин» - сверхкрученый удар.

**Учебно-тренировочный этап.**

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

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

различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подбрось мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно. Овладение базовой техникой с работой ног;

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

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

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

Технические элементы:

1.Выбор (подход) места для удара по мячу.

2.Замах: короткий, длинны, средний, плоский или прямой, блокирующий, обманный.

3.Вынос ракетки на мяч.

4.Момент удара: по восходящему, в верхней мертвой точке, по вниз сходящему.

5.Завершение удара: протягивание ракетки вдоль стола с обязательной закруткой вниз к задней линии соперника.

6.Работа ног: до удара, во время удара, после удара.

7.Подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг».

8.Удар без вращения - «толчок»;

9.Удар с нижним вращением - «подрезка»;

10.Удар с верхним вращением - «накат»;

11.Удар «топ-спин» - сверхкрученый удар.

12.Совершенствование подачи: по диагонали, «Восьмерка», в один угол стола, по подставке справа, по подрезке справа, топ спин справа по подрезке справа, топ спин слева по подрезке слева;

13.Совершенствование техники приёма «кручёная свеча».

14.Совершенствование техники приёма плоский удар.

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

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

Прежде, чем приступить к обучению технике выполнения того или иного приема, необходимо обратить внимание на следующее:

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

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

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

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

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

**Общая физическая подготовка**

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

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

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

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

Для достижения высокого уровня ОФП используются:

метод длительного воздействия;

повторный метод;

метод контрольного тестирования;

игровой метод; - круговой метод.

**Комплексы заданий по ОФП.**

Комплексы рассчитаны на выполнение в течение 20–25 мин и требуют специального оборудования: набивной мяч, гимнастическая палка, резиновый амортизатор, шведская стенка, эспандер, гантели.

Всего предлагается 9 комплексов упражнений:

упражнения с набивным мячом;

упражнения с набивным мячом в парах;

совершенствование гибкости и силы кистей рук с гимнастической палкой;

совершенствование скоростно-силовых способностей с помощью резинового амортизатора;

совершенствование скоростно-силовых способностей мышц рук с помощью резинового амортизатора и шведской стенки;

*совершенствование скоростно-силовых способностей с помощью резинового амортизатора и скамейки;*

комплекс упражнений на гимнастической стенке;

упражнения с эспандером;

упражнения с гантелями.

***Упражнения с набивным мячом:***

И.п. – сидя. Поочередно поднимая ноги, обводить мяч вокруг одной из них.

И.п. – сидя. Одновременно подняв ноги врозь, поочередно обводить их мячом.

И.п. – лежа на спине. Приподнять бедра (опираясь на лопатки и носки), обвести мяч вокруг туловища.

И.п. – лежа на спине, мяч в руках. При «складывании» мяч передать в ноги, зажать его и лечь на спину. При следующем «складывании» мяч передать в руки и т.д.

И.п. – лежа на животе, передать мяч из руки в руку над головой и за спиной.

И.п. – лежа на спине, ноги вперед (то есть вверх), руки в стороны, мяч зажат между ногами. Опускание ног вправо, влево.

И.п. – то же. Круговые движения ногами.

И.п. – лежа на животе на гимнастической скамейке, между ногами зажат набивной мяч. Согнуть ноги в коленях, не выпуская мяч. Повторить 6–10 раз.

И.п. – сед, руки в стороны, мяч на полу у бедра. Переносить ноги над мячом, не касаясь пола, вправо, влево.

И.п. – сед, руки в стороны, мяч положить на ноги у голеностопного сустава. Поднять ноги так, чтобы мяч перекатился к туловищу, затем опустить ноги и мяч снова откатить назад к носкам.

И.п. – лежа на спине, мяч зажат между ступней. Широкие движения с касанием мячом пола за головой.

И.п. – то же. После переката назад мяч оставить на полу за головой; перекат вперед, пружинистые наклоны туловища вперед (рукам касаясь пальцев ног); перекат назад, захватить мяч ногами, вернуться в и.п.

И.п. – стоя, мяч зажат между ногами. Прыжком подбросить мяч вперед-вверх, поймать руками.

И.п. – то же. Прыжком подбросить мяч назад вверх; повернувшись, поймать мяч руками.

Поочередно поднимая ноги, обводить мяч вокруг одной из них.

И.п. – сидя на скамейке, мяч в руках, вытянутых вперед. Движения руками влево, вправо до отказа.

И.п. – о.с., мяч в руках. Приседания, поднимая мяч прямыми руками вверх.

Вращение мяча пальцами.

И.п. – стоя на коленях, мяч в опущенных руках сзади. Пружинистые отведения мяча назад на три счета, вернуться в и.п. Повторить 6–7 раз.

И.п. – сидя, ноги прямые, мяч у груди. Выпрямить руки вверх, вернуться в и.п. Выпрямить руки вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 6–8 раз.

И.п. – лежа на спине, ноги врозь, затылок опирается на мяч, руки в стороны. Опираясь затылком и стопами прямых ног, прогнуться, поднять таз вверх. Повторить 6–8 раз.

И.п. – ноги врозь, мяч внизу. Поднять вперед согнутую правую ногу, провести руку с мячом под ногой, бросить мяч вверх и поймать. То же другой рукой. Повторить 6–8 раз.

Ходьба, выполняя двумя руками толчки мяча (не выпуская его) вперед по ходу, 20–30 сек.

И.п. – сидя ноги скрестно, мяч у груди. Повернуть туловище налево с одновременным выпрямлением рук вперед, вернуться в и.п. То же, но в другую сторону. Повторить 4– 6 раз. Упражнения с набивным мячом –4 (сила):

продвигаясь вперед, толкать правой и левой рукой мяч от плеча, ловя его по ходу. 30–45 сек.

И.п. – лежа на спине, мяч зажат между стопами прямых ног, руки в стороны. Сесть, руками обхватить голени, мячом и стопами ног не касаться пола.

И.п. – сидя ноги врозь, прямые, мяч вверху. Поворачивая туловище налево, развести руки в стороны, удерживая мяч на одной линии. Вернуться в и.п. То же, но в другую сторону. Повторить 6–8 раз.

И.п. – выпад левой ногой вперед, мяч сзади в прямых руках. Выпрямляя согнутую в колене левую ногу, сделать три пружинистых наклона вперед, одновременно отводя мяч до отказа. Вернуться в и.п. Прыжком смена положения ног. То же, но другой ногой. Повторить 6–8 раз.

Бросок набивного мяча из-за головы сначала правой, затем левой рукой на дальность. По 5 – 6 бросков каждой рукой.

Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками. По 6–10 бросков.

Бросок набивного мяча от груди сначала правой, затем левой рукой на дальность. По 5 – 6 бросков каждой рукой.

Бросок набивного мяча от груди двумя руками. По 6–10 бросков.

Бросок набивного мяча двумя руками снизу вперед. По 6–10 бросков.

Бросок набивного мяча двумя руками снизу через себя. По 6–10 бросков.

И.п. – мяч в опущенный руках за спиной. Бросок набивного мяча вперед через себя с наклоном вперед. По 6–10 бросков.

И.п. – ноги на ширине плеч. Бросок набивного мяча назад между ног с наклоном вперед. По 6–10 бросков.

***Упражнения с набивным мячом в парах:***

Бросок мяча сидя из-за головы партнеру.

Бросок мяча сидя одной рукой с поворотом туловища назад партнеру.

Бросок мяча выпрямляясь из положения лежа в положение сидя из-за головы.

Бросок мяча партнеру ногами над головой из положения лежа.

***Совершенствование гибкости и силы кистей рук с гимнастической палкой:***

И.п. – стойка ноги врозь, палка вверх в правой руке, хватом за один конец. Махи палкой в стороны выполнить движением кисти, постоянно увеличивая амплитуду маха.

И.п. – стойка ноги врозь, правая рука вверх с палкой вниз за спину за конец. Поднимание и пускание палки выполнять движением кисти.

И.п. – стойка ноги врозь, рука с палкой в сторону, хватом за один конец. Круг палкой вперед и назад (в боковой плоскости). Круговые движения палкой выполнять кистью.

И.п. – палка вверх, круговые движения в горизонтальной плоскости.

И.п. – стойка ноги врозь, палка вперед в руке, хват за один конец. Маховые движения палкой вверх-вниз.

И.п. – то же. Круговые движения кистью руки по «восьмерке» в течение 15–30 сек.

И.п. – то же, но хватом за середину. Повороты палки в лицевой плоскости.

То же, но в боковой плоскости при положении руки в сторону.

И.п. – стойка ноги врозь, палка вниз хватом за края. Выкрут назад и вперед прямыми руками.

***Совершенствование скоростно-силовых способностей с помощью резинового амортизатора:***

И.п. – стойка ноги врозь, резиновый амортизатор внизу хватом за концы. Разведение прямых рук. • И.п. – то же, но одна рука вперед вверх, другая внизу.

И.п. – то же, но согнутой рукой вверх.

И.п. – то же, но согнутой рукой вниз.

И.п. – руки подняты вверх. Разведение рук в стороны.

И.п. – основная стойка, один конец бинта в руке, другой под стопой, выпрямлять руки.

И.п. – то же, но растягивать два бинта поочередно вверх.

И.п. – основная стойка, один конец бинта в руке, другой под стопой. Одновременно растягивать два бинта вверх.

И.п. – лежа на животе, руки вверх, ноги согнуты в коленных суставах, выпрямлять и сгибать ноги, растягивая бинты зацепленные голеностопом.

И.п. – то же, но прогибаясь в пояснице.

И.п. – стойка ноги врозь, согнувшись, конец бинта по стопой. Растягивать бинт разноименной рукой.

И.п. – стойка ноги врозь, согнувшись, концы бинта под стопами. Поднимать руки назад вверх.

И.п. – то же, но поднимать руки через стороны.

***Совершенствование скоростно-силовых способностей мышц рук с помощью резинового амортизатора и шведской стенки:***

И.п. – то же, но выпрямлять руки вперед.

И.п. – то же, но выпрямлять руки в стороны.

И.п. – стоя спиной к стенке, рука согнута, бинт укреплен на уровне плеча. Выпрямлять руку вперед.

И.п. – стоя спиной к стенке, одна нога упирается о рейку, на которой закреплен бинт, руки вниз. Выпрямление руки вверх.

И.п. – то же, но выпрямлять руки через стороны.

И.п. – стойка ноги врозь, боком стенке, бинт в двух прямых руках над головой. Наклоняться в сторону, растягивая бинт.

• И.п. – стоя спиной к гимнастической стенке, бинт укреплен внизу. Растягивать бинт одной рукой вперед-вверх.

• И.п. – то ж, но двумя руками.

• И.п. – стойка ноги врозь согнувшись перед стенкой. Растягивая бинт, выпрямляться.

• И.п. – стоя спиной к гимнастической стенке, на расстоянии шага или длины бинта, роки в стороны. Сгибать руки в локтевых суставах к груди.

• И.п. – стойка ноги врозь, боком к стенке, бинт закреплен внизу. Растягивать бинт прямой рукой в сторону.

• И.п. – то же, но сгибая руку.

• И.п. – то же, но сгибать руку за спиной.

• И.п. – стойка ноги врозь пошире, боком стенке, бинт в двух прямых руках над головой. Наклоняться в сторону, не сгибая рук и растягивая бинт.

• И.п. – стоя спиной к гимнастической стенке в 1 м от нее, один конец бинта укреплен за нижнюю рейку, другой – за ногу. Выпрямлять ногу вперед.

• И.п. – то же, но выпрямлять прямую ногу вперед.

• И.п. – стоя лицом к стенке, понимать ногу назад.

• И.п. – стоя боком, отводить ногу в сторону.

• И.п. – стоя спиной, поднятую ногу в сторону опускать вниз.

• И.п. – лежа на спине головой к стенке, бинт закрепить за рейку около плеч. Разгибать и сгибать ноги.

• И.п. – сед у гимнастической стенки. Растягивать руками бинт.

***Совершенствование скоростно-силовых способностей с помощью резинового амортизатора и скамейки:***

• И.п. – стоя на гимнастической скамейке, концы бинта в руках, бинт пропущен под скамейку, ноги согнуты в коленях, туловище прямое. Выпрямлять и сгибать ноги.

• И.п. – сидя на гимнастической скамейке, концы бинта в руках, бинт пропущен под скамейку, руки сзади вверху, согнуты в локтях. Выпрямлять и сгибать руки.

• И.п. – лежа на гимнастической скамейке спиной вниз, концы бинта в руках, бинт пропущен под скамейку. Поднимание прямых и согнутых рук вверх.

• Сед на гимнастической скамейке продольно, хват за ее край. Растягивать бинт, который закреплен концами за шеей и ногами.

***Комплекс упражнений на гимнастической стенке:***

• И.п. – стоя на полу лицом к стенке, взять за рейку на уровне груди. Мах левой ногой в сторону. Мах левой ногой назад. То же правой ногой. Повторить 6–10 раз.

• И.п. – стоя на третьей рейке, хват руками на уровне груди на ширине плеч. Выпрямляя руки и сгибая левую ногу, выпад назад, коснуться правой ногой пола. Сгибая руки, сильно оттолкнуться правой ногой и вернуться в и.п. Повторить 5–8 раз.

• И.п. – стоя на третьей-четвертой рейке спиной, ноги на ширине плеч, руки вверху на уровне головы. Прогнуться вперед со сгибанием правой ноги и вернуться в исходное положение. То же другой ногой. Повторить 6–8 раз.

• И.п. – стоя на третьей-четвертой рейке спиной, ноги на ширине плеч, руки на уровне плеч. Приседая на левой ноге, правой стопой коснуться пола, вернуться в и.п. То же другой ногой. Повторить 6–8 раз.

• И.п. – стоя на полу, ноги врозь, спиной к стенке, взяться руками за рейку на уровне таза. Присесть на левой, правую вперед; вернуться в и.п. То же на другой ноге. Повторить 4–6 раз.

• И.п. – стоя на второй-третьей рейке, ноги вместе, лицом к стенке, руки вверх. Повиснуть, ноги назад, прогнуться, вернуться в и.п. Повторить 5–8 раз.

• И.п. – стоя на полу лицом к стенке, руки держаться за рейку на уровне плеч, левая нога на третьей-четвертой рейке. Прыжком сменить положение ног. Повторить 8–10 раз.

• И.п. – вис лицом к рейкам. Прогнуться, согнуть ноги назад в коленях. Повторить 5–7 раз.

• И.п. – вис спиной. Поднять прямые ноги до уровня пояса. Повторить 6–8 раз.

• И.п. – упор присев перед стенкой. По сигналу выполнить лазание в быстром темпе вверх; вниз слезать на одних руках. Повторить 2–4 раза.

• И.п. – стоя лицом к гимнастической стенке, ноги врозь на третьей четвертой рейке, руки на уровне груди. Разгибая руки, повернуться налево, левую ногу и руку в сторону, вернуться в и.п. То же, но в другую сторону. Повторить 6–8 раз.

• И.п. – стоя на полу лицом к стенке, хват за рейку на уровне плеч. Выпад назад левой ногой. Три пружинистых приседания. Вернуться в исходное положение. То же, но другой ногой. Повторить 4–6 раз.

• И.п. – стоя на полу лицом к стенке, ноги врозь, руки хватом на уровне пояса. Присесть на левую ногу, правую в сторону. Вернуться в и.п. То же, но на правую ногу. повторить 6–10 раз.

• И.п. – вис спиной на прямых руках. Поднять согнутые ноги, вернуться в и.п. Поднять прямые ноги, вернуться в и.п. Повторить 6–8 раз.

• Подтягивание в висе на последней рейке.

• И.п. – стоя на четвертой-пятой рейке спиной к стенке, руки на уровне головы. Прыжок в глубину с поворотом на 180°. Повторить 4–8 раз.

• И.п. – сидя спиной к стенке. По сигналу повернуться кругом, влезть наверх, спуститься на руках. Повторить 2–4 раза.

• И.п. –вис на последней рейке спиной к стенке. Отвести ноги в левую сторону. То же в правую сторону. Повторить 6–8 раз.

• И.п. – стоя на полу левым боком к стенке, захватить прямой левой рукой рейку над головой. Поставить левую ногу на четвертую-пятую рейку на всю стопу и, сгибая левую руку, выпрямить левую ногу; встать на рейку. Вернуться в и.п. То же, но с другой ноги. Повторить 4–6 раз.

• И.п. – стоя левым боком к стенке, левая нога согнута в колене, касается рейки на уровне пояса, руки на поясе. Наклониться вперед, касаясь руками стопы правой ноги. Три пружинистых наклона вперед. Вернуться в и.п. То же, но стоя правым боком к снаряду. Повторить 4–6 раз.

• И.п. – вис спиной к снаряду. Вис согнув ноги. Круг прямыми ногами влево. Вис согнув ноги. Вернуться в и.п. То же, но в другую сторону. Повторить 4–5 раз.

• И.п. – стоя ноги врозь на полу, наклон туловища вперед, касаясь лопатками стенки, руки обратным хватом за рейку выше головы. Толчком ног вис прогнувшись. Выпрямиться и держать. Вернуться в и.п. Повториь 4–5 раз.

• И.п. – стоя лицом к стенке на расстоянии 80–90 см. Шаг вперед левой ногой, наступая на рейку как можно выше. Наклониться вперед к левой ноге, руки под коленом притягивают колено к груди. То же, но другой ногой. Повторить 4–6 раз.

• И.п. – стоя на полу, спиной к гимнастической стенке в шаге от нее, ноги врозь, захватить рейку выше головы. Перехватывая рейки вниз прогнуться назад. Подняться по рейкам в и.п.

• И.п. – вис на последней рейке. Подтянуться максимальное количество раз.

***Упражнения с экспандером:***

• И.п. – стоя на одном конце экспандера. Тянуть его двумя руками вдоль туловища до уровня подбородка. 2 подхода по 12 повторений.

• И.п. – стоя ноги врозь, экспандер над головой, ладони наружу. Разведение рук в стороны. 3 подхода по 12 повторений.

• И.п. – основная стойка, экспандер спереди в опущенных руках. Растягивать экспандер прямой рукой вверх вперед. 12 раз каждой рукой.

• И.п. – стоя на одном конце экспандера. Сгибать и разгибать руки в локтевых суставах. 3 подхода по 12 повторений каждой рукой.

• И.п. – сидя на полу, экспандер закреплен на стопах. Растягивайте экспандер до уровня талии. 3 подхода по 12 повторений.

• И.п. – лежа на спине, один конец экспандера закреплен на одной стопе, другой конец в руке. Сгибание и разгибание ноги. Повторять до утомления каждой ногой.

• И.п. – стойка ноги врозь, экспандер за спиной, левая рука внизу, правая согнута. Выпрямлять правую руку. 12 раз каждой рукой.

• И.п. – стойка ноги врозь, экспандер перед грудью в прямых руках. Разведение прямых рук в горизонтальной плоскости. 2 подхода по 12 повторений.

***Упражнения с гантелями:***

• И.п. – стоя ноги врозь, руки опущены вниз. Поднимать прямые руки через стороны вверх, возвращаться в исходное положение. 12 раз.

• И.п. – стоя ноги врозь, руки опущены вниз. Попеременное сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. По 12 раз каждой рйкой.

• И.п. – стоя ноги врозь, руки подняты вверх. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, опуская гантели за голову. 12 раз.

• И.п. – стоя ноги врозь, наклон вперед, руки опущены вниз. Развести руки в стороны и возвратиться в исходное положение. 10 раз.

• И.п. – стоя ноги врозь, гантели друг другу за головой. Наклоны в сторону. По 15 раз в каждую сторону.

• И.п. – стоя ноги врозь пошире, руки над головой. Наклоняться вперед, руки опускать между ногами как можно дальше назад-вверх; выпрямляясь, руки вверх. 12 раз.

• И.п. – основная стойка, руки назад. Приседание на носках. 12 раз.

• И.п. – стоя ноги врозь. Круговые вращения руками.

• И.п. – стоя ноги врозь, прямые руки с гантелями в стороны ладонями вверх. Сгибание рук в локтях, одновременно или попеременно.

• И.п. – стоя ноги врозь, нагнуться, руки опущены. Поднимание рук к подмышкам.

• И.п. – стоя или сидя, руки с гантелями разведены в стороны. Сведение рук перед грудью.

• И.п. – стоя в наклоне, руки с гантелями опущены. Одновременное поднимание прямых рук вперед. Варианты: в стороны, назад-вверх, к груди, подтягивание гантелей к груди с поворотом туловища.

• И.п. – лежа. Одновременный жим гантелей двумя руками. Варианты: попеременный жим, жим от живота.

• И.п. – лежа, гантели в согнутых перед грудью руках. Выпрямление рук в стороны. Варианты: выпрямление рук вверх, выпрямление рук к ногам.

• И.п. – лежа, гантели в прямых руках за головой. Поднимание гантелей вверх или перенос их за бедра. Вариант: попеременный перенос.

• И.п. – лежа на скамейке, гантели в согнутых за головой руках. Поднимание гантелей вперед, разгибая руки в локтях. Варианты: попеременное поднимание гантелей; выпрямляя руки перемещение гантелей параллельно полу.

Развитие выносливости.

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

Упражнения для развития и совершенствования выносливости:

бег с умеренной скоростью;

плавание;

подвижные и спортивные игры (20-60 мин).

Развитие быстроты.

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

Упражнения для развития и совершенствования быстроты:

1. Ускорения на короткие отрезки как в беге, так и с использованием трековой коляски (для спортсменов колясочников).

2. Бег по нанесенным отметкам.

3. Бег под уклон.

4. Бег на месте с опорой.

5. Бег с отягощением.

6. Челночный бег, выполнение упражнений как в челночном беге, но с использованием гоночной коляски.

7. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

Развитие ловкости.

Ловкость – способность быстро и легко овладевать новыми движениями, осознанно выполнять движения, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить оптимальное решение. Это качество определяет высшую степень координации движений. Ловкость нужна при неожиданно возникающей двигательной задаче, требующей быстроты ориентировки и безотлагательного выполнения. В процессе занятий многие внешние воздействия могут нарушить правильность техники. Если у спортсмена развита ловкость, то он восстановит равновесие, исправит положение или движение и не ухудшит результата.

Упражнения для развития и совершенствования ловкости:

1. Челночный бег 3 х 10 м. выполнение упражнений как в челночном беге, но с использованием инвалидной коляски.

2. Преодоление препятствий на инвалидных колясках (ступеньки, пороги, стойки на задних колёсах, выполнение виражей).

3. Выполнение виражей, объезд фишек с использованием инвалидной коляски.

4. Подвижные игры и спортивные игры.

5. Эстафеты.

6. Броски мячей в цель, жонглирование мячами.

**Специальная физическая подготовка**

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

На каждой тренировке надо соблюдать принцип постепенности повышения нагрузок. При выполнении каждого упражнения необходим контроль над его качеством. Качество выполнения упражнения может быть оценено как по внешней форме движения, так и по быстроте проведения всего приема. Постепенно увеличивая нагрузки, надо попеременно чередовать их, направляя на разные группы мышц.

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

Для развития скоростно-силовых качеств можно применять вышеуказанные общеразвивающие упражнения, различные виды метания, а также спортивные игры по упрощенным правилам. Важное значение для повышения мастерства игры теннисистов с последствиями ДЦП имеют упражнения, имитирующие движения в игре. Они позволяют совершенствовать технику движения у стола, повышают функциональные возможности организма спортсменов.

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

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

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

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

Кроме спортивной подготовки, теннисисты с последствиями ДЦП в домашних условиях должны ежедневно выполнять комплекс гигиенической зарядки, закаливающие процедуры, совершенствовать недостаточно развитые физические качества. Ежедневное выполнение имитационных ударов в домашних условиях позволит теннисисту создать хорошую основу для технического совершенствования.

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

Для обучения спортсменов с последствиями ДЦП жонглированию мячом и реагированию на разновидности его полета применяют такие упражнения:

1.Подбросить и поймать мяч правой рукой, затем то же левой рукой.

2.Подбросить мяч правой, а поймать левой рукой и то же наоборот, начиная с левой руки.

3.Бросить мяч в стенку правой, а поймать левой рукой и наоборот: бросить левой рукой, а поймать правой.

4.Внезапное перебрасывание мяча друг другу.

5.Жонглирование двумя мячами.

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

Затем следует перейти к следующему этапу - разучиванию вращения мяча в разных направлениях. Однако к этим упражнениям следует допустить тех спортсменов, которые освоили предыдущие задания. Это вращение мяча на правой стороне ракетки движением руки справа налево (слева направо) и на левой стороне ракетки движениям слева направо (справа налево) по 100 раз.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Тактическая подготовка**

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

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

Подача является единственным техническим приемом, который выполняется из статического положения и не зависит от действия соперника, что имеет особое преимущество в игре спортсменов с ДЦП. Подача — это технический прием, с которого начинается тактическая атака. Нужно построить тактику подач так, чтобы сразу же сложной подачей выиграть очко. Для этого нужно иметь в запасе две-три подачи и использовать их неожиданно, когда соперник привык к подаваемым ранее подачам. Неудобными подачами для спортсменов с ДЦП могут быть короткие подачи с нижним вращением, посланные по диагонали. Также это могут быть длинные зависающие подачи с верхним вращением, которые нужно принимать на расстоянии от стола, что затруднительно для спортсменов с ДЦП.

Если соперник хорошо принимает подачи, то нужно получить возможность начать активную игру, навязать свою манеру и завершить комбинацию в два-три хода. Для этого необходимо отработать заранее тактические комбинации в несколько ходов на выигрыш очка. Если соперник хорошо владеет атакующими ударами с двух сторон, то в этом случае лучше подавать в центр стола короткий или длинный мяч. Подачи с правым боковым вращением лучше выполнять вправо, а подачи с левым боковым вращением - в левый край стола, чтобы использовать эффект отскока в сторону при отклонении траектории. Сочетания коротких подач с эффектом неожиданности и быстрых длинных подач со сложным смещенным вращением и обманными движениями дают преимущество подающему в игре.

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

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

Теннисисты данной категории предпочитают играть короткими ударами и по возможности активно атаковать, поэтому неудобными для них являются мячи, летящие прямо на них. Такие мячи особенно опасны при быстрой игре вблизи стола, поскольку спортсменам- инвалидам для отражения таких ударов необходимо изменять положение тела, а перемещения только центра тяжести бывает недостаточно.

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

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

Тренировки должны быть целеустремленными и сознательными. Теннисист должен систематически интересоваться современными методами тренировки, пополнять свои знания по теории и методике физического воспитания инвалидов. В процессе тренировки особое внимание необходимо уделить целеустремленности, инициативности, смелости, решительности.

Основным условием воспитания инициативности является создание в тренировочном процессе таких ситуаций, выход из которых спортсмен может найти только с помощью собственных усилий. Решительность помогает в сложных условиях спортивной деятельности самостоятельно принимать ответственные решения. Позитивные волевые качества, которые необходимы спортсмену, развиваются в процессе тренировки и участия в соревнованиях. Психические функции и качества очень важны для спортсменов с ДЦП при овладении технико-тактическим мастерством и развитии физических качеств. Овладение всеми сторонами подготовки теннисиста требует от спортсмена высокого уровня мышления, внимания, памяти, наблюдательности, двигательного чувства. Часто спортсмены с ДЦП недооценивают собственные возможности, что вызывает у них негативные эмоции, неуверенность в своих силах, когда необходимо решать конкретные задачи.

**Требования техники безопасности**

Во избежание травматизма при проведении учебно-тренировочных занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

На первом занятии необходимо ознакомить лиц, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, с правилами безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

Для занятий настольным теннисом спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности. К занятиям допускаются учащиеся:

прошедшие инструктаж по технике безопасности;

имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения тренировки.

Обучающийся должен:

иметь коротко остриженные ногти;

заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;

знать и выполнять настоящую инструкцию.

**Требования безопасности перед началом тренировки**

Тренер-преподаватель должен:

проверить пол в зале – он должен быть сухим и чистым;

проверить надежность установки, крепления и целостность оборудования;

заранее продумать расстановку обучающихся и расположение инвентаря в спортивном зале, чтобы каждый обучающийся имел достаточно места для выполнения задания.

Тренер-преподаватель должен:

следить за детьми во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на спортивной площадке;

не давать детям излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику, особенно если это задания с мячом и ракеткой;

уделить особое внимание расположению левшей в спортивном зале.

Обучающийся должен:

строго соблюдать дисциплину;

не выполнять упражнения без предварительной разминки;

не размахивать ракеткой;

бить по мячу только в заданном направлении;

не подходить сзади и сбоку к играющему и подающему;

не заходить в игровую зону играющей пары;

при перемещениях к мячу – смотреть, где находятся другие учащиеся;

не стоять близко к учащимся, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами;

не выполнять удары без разрешения тренера-преподавателя;

во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движения;

при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;

при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя.

Требования безопасности по окончании тренировки

Обучающийся должен:

под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

организованно покинуть место проведения занятия;

переодеться в раздевалке в чистую сухую одежду.

Профилактика травматизма

Тренер-преподаватель должен организовать тренировочный процесс таким образом, чтобы его воспитанники были защищены от получения травм.

Профилактика травматизма всегда является неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о его нерациональном построении. Подавляющее большинство травм возникает вследствие организационных и методических ошибок в тренировочном и соревновательном процессах. Однако нельзя не учитывать и индивидуальные особенности спортсмена, такие как уровень технической и физической, моральной подготовленности, состояние здоровья в день тренировки и соревнования.

К организационным причинам, вызывающим получение травм теннисистами при проведении тренировочного процесса и соревнований, следует отнести ошибки тренера, связанны с недостаточно высоким уровнем профессиональной подготовленности, неудовлетворительным состоянием санитарно-гигиенических условий, низким качеством ракетки и обуви. К методическим причинам, стимулирующим травмы спортсменов, следует отнести нарушение принципов постепенности, непрерывности, цикличности проведения тренировочного процесса, нарушение правил врачебного контроля, пренебрежительное отношение к индивидуальным средствам защиты.

Наиболее уязвимыми звеньями опорно-двигательного аппарата теннисиста являются локтевой, коленный, голеностопный суставы, а также мышцы спины и бедер.

Основной причиной многих травм теннисистов является низкий уровень технической подготовленности при выполнении атакующих действий. Чаще всего травмы в настольном теннисе бывают при скоростных ударных движениях и передвижениях, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Основным средством профилактики травм опорно-двигательного аппарата являются обучение основам техники выполнения ударов, исключающей работу суставов и мышц теннисиста, противоречащей законам анатомии и физиологии человека.

Другой возможностью предотвратить получение травм спортсменом является правильная организация тренировочных занятий и соревнований.

Для этого необходимо:

выполнять упражнения только после разминки с достаточным разогреванием мышц, то есть качественно выполнять разминку (мышцы ног подготовить к быстрым перемещениям у стола);

следить за техникой выполнения завершающих ударов;

прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах;

применять массаж;

освоить упражнения на растягивание — «стретчинг»;

чрезмерно согнутое колено несет дополнительную нагрузку, что повышает травмоопасность упражнения;

спортсменам с плоскостопием требуется снижение нагрузки по сравнению со здоровыми спортсменами;

разогревать голеностопный сустав во время разминки;

спортсменам с плоскостопием требуется снижение нагрузки по сравнению со здоровыми спортсменами;

тщательно разминать кисти рук (особенно перед выполнением топспина слева и подач).

**4.2. Учебно-тематический план**

Таблица 15 – 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 вида с порта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин. Развитие системы организации спортивного движения по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» | ≈13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр. Расширение географии сотрудничества между различными организациями. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | ≈13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики по спортивным дисциплинам по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» | ≈13/20 | май | Понятие о технических элементах в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» | ≈14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈14/20 | август | Расписание учебно-тренировочных и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» | ≈14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:** | **≈600/960** |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского и паралимпийского движения | ≈70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского и паралимпийского движения. История Паралимпийских игр. Термин «Паралимпийские игры». Международная неправительственная организация, управляющая паралимпийским движением – Международный паралимпийский комитет. |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | ≈70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Методика обучения. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | ≈60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. |
| Оборудование и спортивный инвентарь в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» | ≈60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивным дисциплинам, подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:** | **≈1200** |  |  |
| Олимпийское и Паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈200 | сентябрь | Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма и паралимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность | ≈200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательное деятельности, самоанализ обучающегося | ≈200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | ≈200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап высшего спортивного мастерства | **Всего на этапе 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 | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈120 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈120 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификации спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий. |

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», содержащим в своем наименовании слова и словосочетания «настольный теннис»: основаны на особенностях вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки, спортивных дисциплин, функциональных групп, которым относятся обучающиеся в зависимости от степени их функциональных возможностей (далее – функциональная группа), и имеющихся поражениях ОДА.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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 поражением ОДА» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

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

Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие игрового зала для 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 с учетом функциональных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА лиц, проходящих спортивный подготовку;

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

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, могут осуществлять материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, включая спортивное протезирование и приобретение спортивных (активных) колясок в целях организации и проведения учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Таблица 16 – 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 (I, II, III функциональные группы) | | | |
| 1 | Бортик разделительный | штук | 12 |
| 2 | Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг) | комплект | 3 |
| 3 | Динамометр кистевой (до 30 кг) | штук | 2 |
| 4 | Колесо имитационное | штук | 2 |
| 5 | Активная инвалидная коляска для занятий настольным теннисом | штук | 2 |
| 6 | Координационная лесенка для бега | штук | 1 |
| 7 | Ловушка для мячей | штук | 4 |
| 8 | Массажный ролик | штук | 2 |
| 9 | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 4 |
| 10 | Мяч для настольного тенниса | штук | 600 |
| 11 | Перекладина гимнастическая | штук | 2 |
| 12 | Подставка под мячи | штук | 4 |
| 13 | Ракетка для имитации | штук | 2 |
| 14 | Ракетка для настольного тенниса | штук | 6 |
| 15 | Робот-пушка для занятий настольным теннисом | штук | 1 |
| 16 | Сачок для сбора мячей | штук | 4 |
| 17 | Секундомер | штук | 2 |
| 18 | Скакалка | штук | 2 |
| 19 | Скамейка гимнастическая | штук | 3 |
| 20 | Стенка гимнастическая | штук | 3 |
| 21 | Табло перекидное для занятий настольным теннисом | штук | 4 |
| 22 | Теннисный мяч | штук | 10 |
| 23 | Теннисный стол с сеткой (доступный для колясочников) | комплект | 4 |
| 24 | Утяжелители переменной массы (от 0,5 до 1 кг) | комплект | 4 |
| 25 | Фишки (конусы) | комплект | 1 |
| 26 | Эластичная лента (эспандер) | штук | 4 |

Таблица 17 – 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 (I, II, III функциональные группы) | | | | | | | | | | | |
| 1 | Активная инвалидная коляска для настольного тенниса | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 2 | Клей для ракетки 0,5 литра | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 3 | Мяч для настольного тенниса | штук | на обучающегося | 50 | 1 | 100 | 1 | 200 | 1 | 300 | 1 |
| 4 | Основание ракетки | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 5 | Ракетка для настольного | комплект | на обучающегося | 2 | 1 | - | - | - | - | - | - |
| 6 | Резиновые накладки для ракетки | комплект | на обучающегося | - | - | 6 | 1 | 12 | 1 | 20 | 1 |

Таблица 18 – 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 (I, II, III функциональные группы) | | | | | | | | | | | |
| 1 | Кепка | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Соревновательная форма | комплект | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 3 | Костюм спортивный парадный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 4 | Костюм спортивный тренировочный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 6 | Носки | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 |
| 7 | Обувь специализированная для спортивных залов | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 8 | Рюкзак спортивный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9 | Спортивные брюки | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 10 | Сумка спортивная | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11 | Сумка-чехол для транспортировки колес | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 12 | Сумка-чехол для транспортировки коляски | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 13 | Фиксатор для голеностопа | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 14 | Фиксатор коленного сустава | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 15 | Фиксатор локтевого сустава | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 16 | Футболка | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 17 | Чехол для ракетки | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 18 | Шорты | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |

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

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

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», а также 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, 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 организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства 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 поражением ОДА», утвержденный приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1084 <https://minsport.gov.ru/2022/doc/26122022_2/ФССП%20спорт%20лиц%20с%20поражением%20ОДА.pdf>

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 поражением ОДА», утвержденная приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 г. №1341

**Список литературных источников**

1. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. – М.: Физкультура и спорт, 2000.

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.

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

1. Приложение №1 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденному приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1084 [↑](#footnote-ref-1)
2. Приложение №2 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденному приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1084 [↑](#footnote-ref-2)
3. Приложение №4 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденному приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1084 [↑](#footnote-ref-3)
4. Приложение №3 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденному приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1084 [↑](#footnote-ref-4)
5. Приложение №5 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденному приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1084 [↑](#footnote-ref-5)
6. Приложение №7 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденному приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1084 [↑](#footnote-ref-6)
7. Приложение №8 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденному приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1084 [↑](#footnote-ref-7)
8. Приложение №9 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденному приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1084 [↑](#footnote-ref-8)
9. Приложение №10 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденному приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1084 [↑](#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 11 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденному приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1084, Таблица №1 [↑](#footnote-ref-11)
12. Приложение 11 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденному приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1084, Таблица №2 [↑](#footnote-ref-12)
13. Приложение 11 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденному приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. №1084, Таблица №2 [↑](#footnote-ref-13)