|  |
| --- |
| 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 глухих», дисциплина – настольный теннис**

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

*утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 №1307*

*в соответствии требований Федерального стандарта спортивной подготовки*

*по виду спорта «спорт глухих»,*

*утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 №1051*

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. | Сроки, объемы, виды (формы) обучения | 6 |
| 2.3. | Годовой учебно-тренировочный план | 9 |
| 2.4. | Календарный план воспитательной работы | 10 |
| 2.5. | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 12 |
| 2.6. | Планы инструкторской и судейской практики | 14 |
| 2.7. | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 16 |
| III. | Система контроля | 18 |
| IV. | Рабочая программа по виду спорта «спорт глухих» (лёгкая атлетика) | 21 |
| 4.1. | Программный материал для практических занятий на этапах спортивной подготовки | 21 |
| 4.2. | Учебно-тематический план | 30 |
| V. | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | 37 |
| VI | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 38 |
| ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ | | 42 |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Сурдлимпийский спорт – составная часть спорта, сложившаяся в форме специальной теории и практики подготовки лиц с поражением слуха к спортивным соревнованиям и участия в них с целью физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции, формирования здорового образа жизни и достижения спортивных результатов на базе создания специальных условий.

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Состоит из следующих дисциплин: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересеченной местности). Занятия лёгкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься в любое время года. Как вид спорта легкая атлетика включает различные виды соревнований, характеризующиеся специальной техникой выполнения двигательных действий, а также требующих особых снарядов и оборудования.

При построении учебно-тренировочного процесса для лиц с сурдологическими нарушениями необходимо учитывать особенности высшей нервной деятельности, а именно – фрагментарность и замедленность слухового восприятия, искаженность и несформированность словесных представлений, гиперактивность и нарушения формирования личности, связанные с сенсорной звуковой депривацией. Отличительной чертой работы с глухими являются способы передачи информации для полноценного понимания предстоящего действия или движения, поэтому используется основной метод обучения для не слышащих спортсменов – наглядный: визуальное восприятие средств наглядной агитации (фото, видео, показ тренером-преподавателем упражнений и исправление непосредственно в индивидуальном порядке) и посредством вербального общения (жестовая речь) или письмом.

**I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивная дисциплина – настольный теннис, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденным приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. №1051 (далее – ФССП).

Программа составлена в соответствии с:

Федеральным законом от 30 апреля 2021 г. N 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. N 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденным приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. №1051;

примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденной приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 г. №1307.

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

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, а также способствовать социальной адаптации и физической реабилитации лиц с интеллектуальными нарушениями, их самосовершенствованию, формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей.

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

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

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

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки

Продолжительность этапов спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (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, 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) | Наполняемость (человек) | |
| Для спортивной дисциплины «настольный теннис» | | | | |
| Этап начальной подготовки | не ограничивается | 7 | до года | 9 |
| свыше года | 8 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | не ограничивается | 9 | до года | 6 |
| второй и третий годы | 5 |
| четвертый и последующий годы | 4 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 13 | 2 | |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 1 | |

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

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

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

учебно-тренировочные мероприятия;

спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;

иные виды (формы) обучения.

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток | |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | | |

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

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

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Для спортивной дисциплины «настольный теннис» | | | | |
| Контрольные | 1 | 1 | 3 | 4 |
| Отборочные | 1 | 2 | 3 | 3 |
| Основные | 1 | 2 | 3 | 3 |

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.

**2.3. Годовой учебно-тренировочный план**

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

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

Таблица 5 - Годовой учебно-тренировочный план

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Для спортивных дисциплины «настольный теннис» | | | | | | | |
| №п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| 4,5-6 | 6-8 | 12-14 | 14-16 | 18-22 | 24-32 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 113 | 151 | 188 | 210 | 213 | 275 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 63 | 79 | 219 | 239 | 263 | 299 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 0 | 6 | 15 | 17 | 47 | 88 |
| 4. | Техническая подготовка | 40 | 54 | 135 | 176 | 281 | 436 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 10 | 13 | 28 | 38 | 56 | 50 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | 0 | 0 | 7 | 8 | 19 | 12 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 3 | 4 | 19 | 22 | 28 | 50 |
| 8. | Интегральная подготовка | 5 | 5 | 13 | 18 | 29 | 38 |
| Общее количество часов в год | | 234 | 312 | 624 | 728 | 936 | 1248 |

**2.4. Календарный план воспитательной работы**

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

Задачи воспитательной работы:

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

формирование поведения: умений, навыков;

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

создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Методы воспитательной работы:

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

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

проведение бесед дискуссионного характера;

положительный личный пример тренера-преподавателя;

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

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

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

выполнение режима дня;

методы поощрения и наказания (осуждения).

Таблица 6 - Календарный план воспитательной работы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| **1.** | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1. | 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 |

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

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

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

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

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

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

**2.6. Планы инструкторской и судейской практики**

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

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

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

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

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

Таблица 8 – Планы инструкторской и судейской практики

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

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

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

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

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

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

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

**III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

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

**На этапе начальной подготовки:**

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о спортивной дисциплине вида спорта «спорт глухих»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в спортивной дисциплине вида спорта «спорт глухих»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья;

прохождение физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

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

формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной дисциплиной вида спорта «спорт глухих»;

формирование разносторонней общей и в специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей спортивной дисциплине вида спорта «спорт глухих»;

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

укрепление здоровья;

прохождение углубленной физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

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

сохранение здоровья;

прохождение углубленной физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

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

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

сохранение здоровья;

прохождение углубленной физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

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

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

Таблица 10 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт глухих»**[[5]](#footnote-5)**

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

Таблица 11 **– Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спорт глухих»**[[6]](#footnote-6)

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

Таблица 12 **– Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спорт глухих»[[7]](#footnote-7)**

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

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

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

**IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ГЛУХИХ»**

**(НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС)**

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Учреждения.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

**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 обучающихся 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 обучающихся. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического и вариативного характера и приучать обучающихся к различному темпу их выполнения.

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

Е сли 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 учебно-тренировочного процесса с учетом изменения физических и анатомо- морфологических особенностей растущего организма. При постепенном расширении 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 настольном теннисе 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, обучающийся решает двигательную задачу в игровой ситуации выбора или противоборства.

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

Каждый обучающийся обязан научиться в равной степени правильно и точно подавать, и принимать подачи, уметь выполнять базовые атакующие и защитные технико- тактические приемы как на месте, так и в движении, как в упрощенных условиях, так и в условиях противоборства. Только после того, как обучающийся 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 обучающихся, 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.

**Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном учебно-тренировочного процесса. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие спортсменов; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

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

Объем упражнений ОФП в учебно-тренировочном процессе обучающегося 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.

В тоже время необходимо выполнять профилактические и корригирующие упражнения. Так, например, нужно укреплять мышцы, почти не участвующие в выполнении приемов (движений, двигательных действий) в настольном теннисе, 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.

***Средства ОФП***

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, наружном своде стопы, на внутреннем своде стопы, перекатом с пятки на носок, в полуприседе, приседе, спортивная, с выпадами и т.д..

Бег: на короткие и средние дистанции из различных исходных положений, бег спиной вперед, боком, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег, бег в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег и т.д.

Упражнения для развития ловкости:

общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища;

стойки на носках, на одной ноге после передвижений, прыжков;

повороты, наклоны, вращения головы;

прыжки через скакалку;

перекаты.

Упражнения для развития гибкости

наклоны и круговые движения головой в различных направлениях;

упражнения на растягивания во всех направлениях;

махи и круговые движения из различных исходных положений;

сгибание и разгибание (свободное, с сопротивлением и с отягощением) в коленных и тазобедренных суставах;

прогибы;

Упражнения для развития силы:

сгибание и разгибание пальцев рук с максимальным напряжением;

выпады и приседы;

ходьба на носочках, пятках по твердой и мягкой поверхностям;

вис на перекладине, поднимание согнутых ног, подтягивания в висе лежа.

Упражнения для развития прыгучести:

прыжок в длину с места, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, то же из приседа;

прыжки с разбега с отталкиванием одной ногой, через набивные мячи;

запрыгивания на возвышения и спрыгивания с них.

Упражнения для развития равновесия:

стойка на носках, на одной ноге на месте;

ходьба с заданиями по линии, по веревке, положенной прямо, по кругу, зигзагообразно;

упражнения с закрытыми глазами.

Подвижные игры и спортивные игры

подвижные игры с построением;

подвижные игры на внимание;

подвижные игры с прыжками;

игры-эстафеты; подвижные игры с мячом.

**Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех.

Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;

соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;

соответствие временного интервала работы.

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

На каждой учебно-тренировочном занятии необходимо 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. Через каждые 3-4 месяца занятий желательно проводить контроль уровня развития силы мышц, учитывая, что наибольший эффект силовые упражнения оказывают на развитие этого качества в возрасте 14-18 лет.

Основная особенность работы мышц теннисиста в игре заключается в ее скоростно-силовой направленности с преимущественным проявлением качества быстроты. Большое значение для развития скоростно-силовых показателей имеет высокий исходный уровень ряда психологических качеств: скорости двигательных реакций, подвижности нервных процессов, двигательной координации.

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 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. Целесообразно использовать изометрические упражнения. Изометрические упражнения тренируют силу мышц, не увеличивают их массу, при этом сохраняют скорость и выносливость. Изометрические упражнения развивают выносливость, придают тонус, укрепляют мышцы и увеличивают их в объёме. 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 обучающийся сможет управлять ракеткой.

Для увеличения амплитуды движения руки в суставах применяют следующие упражнения:

вращение кистей;

круговые движения в локтевом и плечевом суставах игровой руки;

сжимание, разжимание и вращение пальцев.

Для развития выносливости у теннисистов применяют бег на средние дистанции, продолжительные специальные подвижные и спортивные игры, длительные прогулки. Для развития специальной выносливости рекомендуется использовать игры на столе. Тренировка у стола после предварительного утомления способствует воспитанию игровой выносливости, положительно влияет на формирование волевых качеств и повышает способность в условиях нарастающего утомления точно выполнять сложно-координационные действия.

Как один из методов развития специальной выносливости можно практиковать тренировку с заменой партнера через 10-15 мин. Применение этого метода заставляет партнера, играющего без замены, действовать с таким же напряжением, как и в начале тренировки.

Координация движений как один из компонентов ловкости является необходимым качеством теннисиста.

Для развития ловкости применяют упражнения на совершенствование дифференцирования мышечных усилий, производства движений, развития равновесия.

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

**Техническая подготовка**

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется не только тем, что он умеет выполнять действие, но и как он владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы:

1.Средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия:

беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;

показ техники изучаемого движения;

демонстрация плакатов, схем, видеомагнитофонных записей;

использование предметных и других ориентиров;

звуко-и светолидирование;

различные тренажеры,

регистрирующие устройства,

приборы срочной информации.

2.Средства и методы, в основе которых лежит выполнение каких-либо физических упражнений:

обще-подготовительные упражнения: позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства;

специально-подготовительные и соревновательные упражнения: направлены на овладение техникой;

методы целостного и расчлененного упражнения: направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники, возраста

и квалификации обучающегося, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

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 жонглированию мячом и реагированию на разновидности его полета применяют следующие упражнения:

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

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

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

4. Внезапное перебрасывание мяча друг другу.

5. Жонглирование двумя мячами.

Тренер-преподаватель может придумать множество подобных упражнений, которые выполняются без помощи ракетки, после чего начинается обучение жонглированию мячом на ракетке. В течение 5-6 занятий обучающийся 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 обучающихся, 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.

Для удобства контроля над вращением шарика и движением руки по диаметрам мячика рекомендуется нанести две пересекающиеся линии, вращения которых указывают на правильность движения руки с ракеткой. После этого необходимо перейти к тренировке двигательной реакции и способности пространственного управления мячом и ракеткой. Для этого в программе 1-2 занятий применяют упражнения с попеременным подбрасыванием мяча плоскостью и ребром (горизонтальная хватка): серия ударов ребром ракетки не менее 8-10 раз, подбрасывание мяча высоко вверх правой (левой) стороной ракетки с последующей мягкой ловлей его без отскока 8-10 раз подряд в одной серии.

Прежде чем приступить к освоению техники ударов, надо сформировать у обучающихся представление о характере изучаемого движения. С этой целью нужно организовать просмотр фильмов, соревнований с участием обучающихся с нарушением слуха, 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. Начальные подачи должны быть без вращения. Для этого необходимо прямым ударом тыльной части ракетки послать мяч вдоль стола. 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.

Изучение удара «накатом» справа (слева) необходимо начинать у стены с тренером-преподавателем. Нужно обращать внимание на расслабление кисти в начале замаха и полное окончание движения после соприкосновения с мячом. 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. 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 нижним 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 движение вперед-вверх-вправо. Удары «накатом» требуют больших усилий для подготовки и выполнения.

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.

После закрепления двигательных навыков в ударах справа и слева обучающиеся 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**

Спортивная тактика – это целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды.

В игровых видах спорта тактику определяют как организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над противником.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили обучающемуся с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника.

Форма ведения игры – это тактическая направленность применяемых технических приемов, которая рассматривается в конкретной игровой ситуации.

Технические приемы по тактической направленности делят на:

1.Атакующие. Цель: активно выиграть очко.

2.Контратакующие. Цель: ответить более активными действиями на атаку соперника, стараясь перехватить инициативу или выиграть очко.

3.Подготовительные. Цель: удерживая мяч в игре, создать удобную ситуацию или вынудить соперника возвратить такой мяч, чтобы было удобно начать атаку.

4.Защитные. Цель: когда невозможно сыграть активно, любым способом вернуть мяч на половину стола соперника, не ошибиться и в то же время не дать ему возможности атаковать.

В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения обучающегося во время состязания уровню развития его физических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

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 необходимо предугадать:

какие удары и из каких зон являются основными;

насколько соперник способен выдержать темп и напряжение игры;

насколько соперник 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.

Подача – это технический прием, с которого начинается тактическая атака. Нужно построить тактику подач так, чтобы сразу же сложной подачи выиграть очко. Для этого нужно иметь в запасе две-три подачи и использовать их неожиданно, когда соперник привык к подаваемым ранее подачам.

Неудобными подачами 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. 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».

**Этап начальной подготовки**

Задачи:

обучение правильной хватке ракетки и основной стойке игрока;

обучение различным видам жонглирования мячом;

обучение базовой техникой работы ног;

обучение технике ударов справа, слева на столе;

обучение технике подач разными ударами;

обучение правилам игры на счет; развитие гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы и выносливости

Средства обучения технико-тактическим действиям:

набивание на правой стороне ракетки;

набивание на левой стороне ракетки;

набивание на правой, левой стороне поочерёдно;

передвижение в приставном шаге;

накат справа по диагонали;

накат слева по диагонали;

сочетание наката справа и слева в правый угол;

сочетание наката справа и слева в левый угол;

завершающие удары из правого, левого угла;

подача слева накатом;

подача справа накатом;

отработка ударов у тренировочной стенки;

имитация упражнений с резиной;

прыжки со скакалкой одинарные;

судейство за счетчиком.

**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Задачи:

совершенствование техники накатов слева, справа;

обучение технике подрезки слева, справа;

обучение технике срезки, скидки;

обучение подачам с нижним и верхним вращениями;

обучение тактике командных встреч и парных; развитие гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы и выносливости.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

накат слева, справа по «восьмерке»;

подрезка слева по диагонали;

подрезка справа по диагонали;

подрезка по «восьмерке»

подача слева с нижним и верхним вращениями;

подача справа с нижним и верхним вращениями;

техника работы с большим количеством мячей;

прыжки со скакалкой одинарные, двойные;

перемещения в 3-метровой зоне;

имитация с утяжеленной ракеткой;

многоскоки;

прыжки через скамейку.

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

Задачи:

совершенствование сложные подачи и их прием;

отработка техники изученных элементов;

повышение скорости, точности и стабильности выполнения всех ударов;

совершенствование атакующие и контрактующие действия;

отработка техники передвижения при комбинировании различных ударов;

работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике исполнения ударов.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

имитация топ-спина слева из двух точек;

имитация топ-спина справа из двух точек;

комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки;

комбинации на приеме подачи;

тактика парных игр;

тренировочные игры на счет с заданием;

перемещение в 3-х метровой зоне.

**4.2. Учебно-тематический план**

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:** | **120/180** |  |  |
| Физическая культура и спорт в России | 13/20 | сентябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура – часть общей культуры, ее значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Возникновение и развитие олимпийского движения. Успехи российских спортсменов на крупнейших соревнованиях. |
| Состояние и развитие вида спорта спорт глухих и его спортивных дисциплин в России | 13/20 | октябрь | Значение и место вида спорта спорт глухих в Российской системе физического воспитания. Характеристика вида порта спорт глухих и его спортивных дисциплин. Выступление российских спортсменов в виде спорта «спорт глухих» на международных соревнованиях (Сурдлимпийские игры, чемпионаты и Кубки мира). Пути дальнейшего повышения мастерства российских спортсменов. |
| Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающегося. | 13/20 | ноябрь | Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы. Сердце и сосуды. Основные сведения о кровообращении. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы выделения (почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС. |
| Режим дня, гигиена, закаливание, режим и питание обучающихся | 13/20 | декабрь | Расписание учебно-тренировочного процесса и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. Понятие о гигиене физических упражнений. Общие гигиенические требования к режиму дня и отдыха при регулярных занятиях спортом глухих по видам спортивных дисциплин. Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви. Питьевой режим. Вредное влияние курения и алкоголя на организм спортсмена. |
| Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж | 13/20 | январь | Значение и содержание врачебного контроля и медицинских обследований, показания и противопоказания при занятиях спортом глухих. Значение функциональных проб и антропометрических измерений для оценки физического развития и уровня подготовленности спортсмена. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, спирометрия, результаты контрольных измерений, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие об утомлении, переутомлении и перетренировки. Травмы. Причины их возникновения, профилактика травм во время учебно-тренировочных занятий. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в процессе регулярных занятий видом спорта спорт глухих. Противопоказания к массажу. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта «спорт глухих» | 13/20 | май | Роль технической подготовки в достижении высот спортивного мастерства в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт глухих». Основы методики обучения технике спортивных дисциплин. Последовательное овладение техникой, учет возраста, уровня подготовленности спортсменов. Понятие о тактической подготовке, методы формирования тактического мышления, этапы тактической подготовки. Анализ техники ведущих спортсменов по кинограммам, видеофильмам. Обучение и тренировка как учебно-тренировочный процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Индивидуальные задания. Тренированность и ее физиологические показатели. |
| Значение физической подготовки в спортивной деятельности.  Морально-волевая и психологическая подготовка, их роль в спортивной жизни спортсменов вида спорта «спорт глухих». | 14/20 | июнь | Физическая подготовка обучающихся в зависимости от возраста, уровня подготовленности и индивидуальных возможностей. Значение физической подготовки. Краткая характеристика общей и специальной физической подготовки, ее роль в развитии и совершенствовании силы, быстроты, ловкости, выносливости, координации движений и в освоении элементов технической подготовки. Классификация упражнений, используемых в учебно-тренировочном процессе. Средства, относящиеся к общей и специальной физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы для оценки уровня развития физических качеств, общей и специальной подготовки юного спортсмена.  Морально-волевая подготовка. Какие волевые качества различают в спорте; ведущие и второстепенные волевые качества. Психологическая и специально-психологическая подготовка к соревнованиям. |
| Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Организация и проведение соревнований.  Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта «спорт глухих» по спортивным дисциплинам | 14/20 | август | Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Спортивная судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований в виде спорта спорт глухих по спортивным дисциплинам. Работа секретариата, спортивных судейских бригад на старте и финише, спортивных судей на трассе. Правила поведения на соревнованиях. Изучение положений и особенностей проведения соревнований. Правила общения с судьями, с тренерами-преподавателями и обслуживающим персоналом как непосредственно на соревновательной арене, так и во время различных внесоревновательных и антидопинговых процедур. Владение специализированной терминологией на жестовом языке. |
| Оборудованные места проведения учебно-тренировочных занятий, оборудование и инвентарь | 14/20 | ноябрь-май | Правила поведения спортсменов на местах проведения учебно-тренировочных занятий. Оборудованные места учебно-тренировочных занятий (трассы, спортивные городки, площадки, стадионы, плавательные бассейны, игровые залы и др.) и требования к ним. Классификация и конструкция спортивного инвентаря, выбор, хранение и уход за ним. Подготовка инвентаря к соревнованиям и его хранение. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года 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. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр. |
| Режим дня и питание обучающихся | 70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | 70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | 70/107 | май | Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | 60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | 60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Организация и проведение соревнований. Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта «спорт глухих» по спортивным дисциплинам | 60/106 | декабрь-май | Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Положение о соревнованиях, программа и график соревнований. Оборудование, инвентарь и оформление мест соревнований. Оборудование, инвентарь и оформление мест соревнований. Организация информации на соревнованиях. Спортивная судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований в виде спорта спорт глухих по спортивным. Работа секретариата, спортивных судейских бригад на старте и финише, спортивных судей на трассе. Проведение мандатной комиссии, заседаний главных спортивных судейских коллегий. Порядок проведения соревнований, подготовка протоколов. Разбор проведения соревнований. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:** | **1200** |  |  |
| Олимпийское и паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | 200 | сентябрь | Олимпизм и паралимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма и паралимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность | 200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности по виду спорта «спорт глухих», самоанализ обучающегося | 200 | ноябрь | Правила поведения на соревнованиях. Изучение положений и особенностей проведения соревнований. Правила общения с судьями, с тренерами-0преподавателями и обслуживающим персоналом как непосредственно на соревновательной арене, так и во время различных внесоревновательных и антидопинговых процедур. Владение специализированной терминологией на жестовом языке.  Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | 200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | 200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | 200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня, массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап высшего спортивного мастерства | **Всего на этапе высшего спортивного мастерства:** | **600** |  |  |
| Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | **600** | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| Социальные функции спорта | 120 | октябрь | Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | 120 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈120 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий. |

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт глухих», содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «настольный теннис» (далее – «настольный теннис»), основаны на особенностях вида спорта «спорт глухих» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спорт глухих», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт глухих» учитываются МАУ «Спортивная школа «Вымпел» 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 глухих» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт глухих» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

**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 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)[[9]](#footnote-9);

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

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

**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, 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 учебно-тренировочного занятия 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.

Таблица 15 – Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки[[10]](#footnote-10)

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

Таблица 16 – Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование[[11]](#footnote-11)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| Для спортивной дисциплины «настольный теннис» | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ракетка для настольного тенниса | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 2 | Резиновая накладка для ракетки | штук | на обучающегося | - | - | 6 | 1 | 12 | 1 | 20 | 1 |

Таблица 17 – Спортивная экипировка, передаваемая 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 спортивных дисциплины «настольный теннис» | | | | | | | | | | | |
| 1 | Костюм спортивный тренировочный зимний | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Костюм спортивный тренировочный летний | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Кроссовки для спортивных залов | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 4 | Рюкзак спортивный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Спортивные брюки | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 6 | Фиксаторы для голеностопа | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 7 | Фиксаторы коленных суставов | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 8 | Фиксаторы локтевых суставов | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 9 | Футболка | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 10 | Шорты | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |

**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 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054).

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

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

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**Перечень интернет-ресурсов**

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

2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденный приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. №1051 <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212200027>

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

4. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденная приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 г. №1307

**Список литературных источников**

1. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. – Челябинск, 1999.

2. Выставкин Н.И. Специальные упражнения легкоатлетов – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1999.

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

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

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

6. Хода Л.Д. Модели социальной интеграции неслышащих людей в адаптивной физической культуре / Л.Д. Хода // Адаптивная физическая культура. 2004.

7. Шатунов Д.А., Зотова Ф.Р. Особенности показателей физического развития, здоровья и физической подготовленности подростков с нарушением слуха // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. № 4.

1. Приложение №1 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденному приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. №1051 [↑](#footnote-ref-1)
2. Приложение №3 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденному приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. №1051 [↑](#footnote-ref-2)
3. Приложение №2 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденному приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. №1051 [↑](#footnote-ref-3)
4. Приложение №4 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденному приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. №1051 [↑](#footnote-ref-4)
5. Приложение №6 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденному приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. №1051 [↑](#footnote-ref-5)
6. Приложение №7 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденному приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. №1051 [↑](#footnote-ref-6)
7. Приложение №8 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденному приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. №1051 [↑](#footnote-ref-7)
8. Приложение №9 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденному приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. №1051 [↑](#footnote-ref-8)
9. с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 №106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный №67554). [↑](#footnote-ref-9)
10. Приложение 10 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденному приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. №1051, Таблица №1 [↑](#footnote-ref-10)
11. Приложение 10 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденному приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. №1051, Таблица №2 [↑](#footnote-ref-11)
12. Приложение 11 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденному приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. №1051, Таблица №2 [↑](#footnote-ref-12)