

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

**ПРИНЯТО**

На заседании педагогического совета  
Протокол № 3  
от «14» апреля 2023г.



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБУ ДО «СШ  
по адаптивным видам спорта»

/ Л.А. Шакко/  
\_\_\_\_\_ 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки  
по виду спорта спорт слепых**

срок реализации: без ограничений

составители программы:  
инструктор-методист: Кузьмина М.В.  
тренер – преподаватель по спорту слепых:  
И.В. Борисова

Тверь  
2023

Содержание:

<b>I.</b>	<b>Общие положения</b>	3
	<b>Цель Программы</b>	
<b>II.</b>	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	3
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	3
2.2.	Объем Программы	6
2.3.	Виды (формы) обучения	6
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	9
2.5.	Календарный план воспитательной работы	9
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	9
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	10
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	13
<b>III.</b>	<b>Система контроля</b>	17
<b>3.1.</b>	Требования к результатам прохождения спортивной подготовки	17
<b>3.2.</b>	Оценка результатов освоения Программы	17
<b>3.3.</b>	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	18
<b>IV.</b>	<b>Рабочая программа по виду спорта</b>	18
<b>4.1.</b>	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	18
<b>4.2.</b>	Учебно-тематический план	27
<b>V.</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам</b>	27
<b>VI.</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	28
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	28
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	29
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	31

## **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации № 1100 от 30 ноября 2022 г. (далее – ФССП), с учётом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», утверждённой приказом Минспорта России от 21.12.2022 г. №1331.

**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.

Программа составлена для подготовки спортсменов в следующих группах спортивных дисциплин вида спорта слепых: настольный теннис.

Шоудаун (Showdown) (Showdown) – настольная игра, изначально задуманная для незрячих людей. Большинство людей никогда не слышало о таком виде спорта, как настольный теннис для людей с нарушением зрения. Кажется, что такое состязание сложно даже представить, но на самом деле это вполне реальная дисциплина. Шоудаун – одна из самых распространенных реабилитационных методик для инвалидов по зрению. Это настольная игра, соединяющая в себе принципы настольного тенниса. Однако шоудаун – больше, чем игра. Благодаря подобным тренировкам незрячие и слабовидящие люди учатся ориентироваться в пространстве, развивают координацию движений, вырабатывают реакцию и скорость. Особенно полезны такие занятия для детей. Это большой плюс, потому что зачастую они не могут пойти во двор и погонять мяч со сверстниками. В шоудаун могут играть вместе слепые и зрячие люди, если уравнивать их возможности, надев тёмные повязки или специальные маски для людей с остатками зрения, или полностью зрячих людей. В него играют люди с инвалидностью по зрению в разных странах мира, особенно шоудаун распространен в Канаде, Южной Америке, Скандинавии, Восточной Европе, и Беларусь не исключение.

## **II. Характеристика программы**

**2.1. Сроки реализации этапов** спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 1.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	Функциональные группы	Наполняемость (человек)
-----------------------------	--	--	-----------------------	-------------------------

Для спортивной дисциплины настольный теннис				
Начальной подготовки	не ограничивается	7	V3	5
			V2	5
			V1	2
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	не ограничивается	9	V3	3
			V2	3
			V1	1
Совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	V3	2
			V2	2
			V1	1

Одной из важнейших задач физического воспитания детей с нарушением зрения является коррекция двигательных недостатков, возникающих в результате зрительной патологии. У слепых и слабовидящих детей отмечается отставание в развитии: длине, массе тела, жизненной емкости легких, объеме грудной клетки и других антропометрических показателях. Нарушения и аномалии развития зрительной системы отрицательно сказываются на формировании двигательных способностей - силы, быстроты, выносливости, координации, статического и динамического равновесия. У многих детей с ОВЗ страдает пространственно-ориентировочная деятельность, макро - и микроориентировка в пространстве. При нарушении зрения у слепых и слабовидящих детей существенно снижается двигательная активность, что отрицательно сказывается на формировании двигательного анализатора, вследствие зрительного дефекта. Чем в более раннем возрасте снижается или утрачивается зрение, тем более выраженные отклонения в развитии встречаются у таких детей. Установлено, что дети с нарушением зрения отстают в физическом развитии на всех возрастных этапах. С возрастом показатели физического развития у слепых и слабовидящих увеличиваются, однако более медленно по сравнению с нормально видящими.

У слабовидящих людей расстройства цветоразличения зависят от клинических форм слабовидения, их происхождения, локализации и течения. У незрячих вместо зрения управление движениями рук заменяются мышечным чувством. В.П. Ермаков, Г.А. Якунин (2000), ссылаясь на работы В.М. Бехтерева, Е.С. Либман (1974) и др., отмечают факт наличия как у нормально видящих, так и у незрячих, слабовидящих кожно-оптической чувствительности («кожного зрения»), способности кожных покровов реагировать на световое и цветное воздействие. По данным ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения, 1999), во всем мире насчитывается более 35 млн незрячих, в России — 260 тыс.

Слепота бывает врожденной и приобретенной. Врожденная слепота — нарушение развития некоторых отделов головного мозга, зрительных нервов, сетчатки глаза. Приобретенная слепота развивается после перенесенных глазных заболеваний: глаукомы, трахомы, кератита, поражения зрительного нерва, а также после травм глазного яблока, повреждений глазницы и черепно-мозговых травм. Человек с нарушением зрения — термин, касающийся как незрячих, так и слабовидящих. Незрячих делят на тотально слепых (Vis — 0) и людей с остаточным зрением (Vis от 0 до 0, 04 с оптической коррекцией стеклами на лучшем глазу). Слабовидящие по состоянию зрительных функций разнообразны. Это обусловлено прежде всего клиническими формами и степенью их глазной

патологии. Слабовидящими считают людей, имеющих остроту зрения от 0,2 до 0,6 (с оптической коррекцией стеклами на лучшем глазу). К данной категории относятся люди со следующими заболеваниями: близорукость, дальнозоркость, косоглазие, астигматизм, альбинизм, амблиопия, нистагм, микрофтальм, люди с монокулярным зрением, а также с нарушениями центрального и периферического зрения и др.

Как утверждают многие авторы, адаптивный спорт есть средство реабилитации и социальной адаптации. Физкультурно-оздоровительные мероприятия и спорт являются наиболее эффективными средствами реабилитации инвалидов, интеграции их в современное общество. Они создают мощные стимулы для возвращения инвалидов в активную, насыщенную жизнь, расширяют круг общения, способствуют появлению новых друзей и новых интересов, позволяют максимально раскрыть физические и духовные возможности инвалидов.

Спортивная подготовка по дисциплинам вида спорта слепых проводится с учетом групп, к которым относятся спортсмены, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий (далее - функциональные группы). Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта слепых, приведены в таблице 1.

### **Классы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт слепых», дисциплина – настольный теннис**

*Таблица 2.*

Спортивный класс	Степень ограничения функциональных возможностей
<b>В1</b>	<b><i>Полная потеря зрения</i></b> Отсутствие светопроекции или при наличии светопроекции, неспособность определить тень руки на любом расстоянии и в любом направлении
<b>В2</b>	<b><i>Тяжелое нарушение зрения</i></b> От способности определить тень руки на любом расстоянии до остроты зрения ниже 2/60 (0.03) или при концентрическом сужении поля зрения до 5 градусов
<b>В3</b>	<b><i>Выраженное нарушение зрения</i></b> От остроты зрения свыше 2/60, но ниже 6/60 (0.03 – 0.1) и/или при концентрическом сужении поля зрения более 5 градусов, но менее 20 градусов

Спорт слепых настольный теннис (Шоудан). Шоудаун - это вид спорта для слепых и слабовидящих, который можно охарактеризовать как ответ сообщества слепых на аэрохоккей или настольный теннис. Он очень быстро растет по всему миру. В него также играют зрячие игроки, но им не разрешается участвовать в турнирах Международной федерации спорта слепых (IBSA). Шоудаун широко распространен в Европе, но в него также играют в Африке, Азии, Северной и Южной Америке. После успеха Шоудауна на Паралимпийских играх 1996 года в Атланте представители более тридцати стран обратились в подкомитет Международной федерации спорта слепых по шоудауну. Им нужна была

информация об оборудовании, чертежах и правилах, чтобы они могли играть в эту игру в своей стране. В настоящее время подкомитет IBSA по шоудауну поощряет региональные и национальные турниры по шоудауну в попытке провести международные чемпионаты, которые, как мы надеемся, приведут к санкциям со стороны Паралимпийских игр. Запуск этого вида спорта сравнительно недорог, требует минимального обслуживания, и в него можно играть в комнате размером с классную комнату. Единственное необходимое оборудование - это специально сконструированный стол, два паддла, специальный мяч, в который вставлены VBs, чтобы он был слышен, непрозрачные очки и перчатка для защиты отбивающей руки. При необходимости стол можно разобрать и убрать на хранение после игры.

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

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

### **Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

*Таблица 3.*

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года
Для спортивной дисциплины настольный теннис.						
Количество часов в неделю	4,5	6	9	10	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	
Общее количество часов в год	234	312	468	520		

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

- **учебно-тренировочные занятия:** групповые, индивидуальные, смешанные учебно-тренировочные и теоретические занятия, занятия по индивидуальным планам.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

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, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

**- учебно-тренировочные мероприятия:** учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям и специальные учебно-тренировочные мероприятия.

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

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач согласно перечню учебно-тренировочных мероприятий (приложение № 1).

Состав участников в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников, утверждаемым руководителем ГБУ ДО «СШ по адаптивным видам спорта» (далее – Учреждение).

При проведении в обязательном порядке необходимо:

✓ утвердить персональные списки обучающихся и других участников учебно-тренировочных мероприятий;

✓ разработать и утвердить планы теоретических и практических занятий, индивидуальные планы подготовки обучающихся, планы работы по методическому сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы с обучающимися;

✓ организовать качественное проведение учебно-тренировочного процесса, способствующее выполнению Программы;

✓ назначить начальника учебно-тренировочного мероприятия и его заместителя (либо возлагать их функции на одного из тренеров-преподавателей);

✓ утвердить смету расходов на проведение учебно-тренировочных мероприятий в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами учреждения, нормативными актами Комитета по физической культуре и спорту Тверской области, Минспорта РФ;

✓ осуществлять контроль за проведением учебно-тренировочных мероприятий, рациональным расходованием выделенных средств.

Для планирования работы на учебно-тренировочных мероприятиях и учета выполняемых мероприятий начальником и тренерско-преподавательским составом разрабатываются следующие документы, утверждаемые Учреждением:

✓ план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества учебно-тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема учебно-тренировочных нагрузок с указанием

конкретного содержания программы на весь период сборов;

- ✓ распорядок дня обучающихся;
- ✓ журнал учета проведения и посещения учебно-тренировочных занятий.

**- спортивные соревнования:** контрольные, отборочные, основные.

Планируемый объем соревновательной деятельности в Программе установлен, с учетом особенностей вида спорта, с задачами спортивной подготовки на различных этапах и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

#### **Объем соревновательной деятельности**

*Таблица 4.*

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

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

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

**Основные соревнования** проводятся с целью достижения спортивных и

выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

**2.4. Годовой учебно-тренировочный план** формируется в соответствии с соотношением видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение № 2). Разрабатывается и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в астрономических часах).

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

План определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки.

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

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

**2.5. Календарный план воспитательной работы** составлен на учебно-тренировочный год с учетом учебно-тренировочного плана, учебно-тренировочного графика (Приложение № 3).

Основные задачи воспитательной работы:

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

**2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним** составлен на учебно-тренировочный год с учетом учебно-тренировочного плана (Приложение № 4).

В план включены:

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

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья

спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

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

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

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

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

- ✓ установление ответственности спортсменов, тренеров-преподавателей, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;

- ✓ предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;

- ✓ включение в дополнительные образовательные программы спортивной подготовки раздела об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- ✓ проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;

- ✓ проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов.

## **2.7. Планы инструкторской и судейской практики.**

При реализации Программы, обучающиеся постоянно совершенствуют свои знания по организации, проведению и судейству соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на учебно-тренировочных занятиях и вне их.

Обучающиеся должны овладеть принятой в легкой атлетике терминологией и командным языком для построения групп, необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, умение находить ошибки и недостатки в технике выполнения отдельных упражнений, а также правильно показывать упражнения из пройденного материала. Для воспитания начальных инструкторских навыков занимающиеся поочередно назначаются в качестве дежурного по группе на каждый день занятий. В обязанности дежурного входит: подготовить места для занятий, получить и проверить необходимый инвентарь,

оборудование и сдать их после проведения занятий. Для этого преподаватель должен давать специальные задания отдельным обучающимся по наблюдению за выполнением упражнений группой, выявлению недостатков и ошибок, правильному показу выполнения упражнений.

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

- нормативных и методических документов, определяющих развитие физической культуры и спорта в стране;
- правил техники безопасности проведения учебно-тренировочных занятий в спортивном зале, на местности;
- санитарно-гигиенические требования к содержанию спортивных сооружений, мест занятий и т.д.;
- особенностей проведения учебно-тренировочных занятий, а также основ планирования учебно - тренировочного процесса;
- истории, состояния и перспектив развития легкой атлетики в стране и за рубежом;
- ведения учета выполнения учебно-тренировочной нагрузки;
- проведения учебно-тренировочных занятий в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.

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

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

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

Этап подготовки	Год обучения	Минимум знаний и умений	Формы проведения	Кол-во часов
	1	Овладение специальной терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях.	Беседы, семинары, практические занятия.	16
	2	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить	Беседы, семинары, практические занятия.	19

Учебно-тренировочный этап		конспект учебно-тренировочного занятия, провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе. Судейство: знать основные правила соревнований, обязанности судей.		
	3	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивание различных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований. Судейская документация.	Беседы, семинары, практические занятия.	22
	4 - 5	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися. Помогать тренеру-преподавателю при проведении занятий в младших возрастных группах. Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря и хронометриста.	Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия.	42
Этап совершенствования спортивного мастерства	1 - 3	Регулярное привлечение в качестве помощников тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе. Умение самостоятельно проводить разминку, обучение основным техническим элементам. Умение составлять конспекты проведения учебно-тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники бега, грамотно вести записи выполненных учебно-тренировочных нагрузок. Судейство: знать правила соревнований, привлекать к систематическому судейству соревнований и проведения в младших возрастных группах. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту	Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия.	52  75

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

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава

России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта легкая атлетика.

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

Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Начиная с этапа начальной подготовки второго года обучения и на учебно-тренировочном этапе, обучающиеся проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере один раз в год, на этапе совершенствования спортивного мастерства - 2 раза в год (приложение 1 к приказу Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н).

Эти мероприятия предусматривают диспансерное обследование, дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, а также после болезни или травмы.

Совместная работа врача и тренера-преподавателя – основа эффективности учебно-тренировочного процесса. Она должна охватывать все основные его звенья: отбор, допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям, предупреждение и выявление заболеваний и травм, своевременное выявление и устранение переутомления, контроль переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, контроль режима подготовки (учебно-тренировочное занятие, отдых, питание, условия жизни, состояние мест занятий, личная гигиена и др.). В результате комплексно оценивается состояние обучающегося, определяется эффективность режима и методики учебно-тренировочного занятия, осуществляется качественное управление учебно-тренировочным процессом.

Комплексная методика обследования включает клинические данные плановых диспансерных обследований, текущего контроля функционального состояния физиологических систем, лечебно-профилактической работы, восстановительных мероприятий на всех этапах подготовки. Целесообразно проводить диспансерное обследование перед соревновательным этапом подготовки и после его окончания. При диспансерном обследовании проводится беседа с обучающимся о перенесенных заболеваниях, режиме учебно-тренировочных занятий, о самочувствии; антропометрические измерения; осмотр врачами-специалистами; функциональные исследования сердечно-сосудистой и

дыхательной систем; лабораторные анализы крови и т. п. В заключении дается оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния, выявляются лимитирующие факторы, способные препятствовать повышению физических нагрузок и успешному выступлению в соревнованиях.

Повышение объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей спортсменов до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

В современном спорте, восстановительные мероприятия являются одним из важных звеньев сложной цепочки учебно-тренировочного процесса, ведущей к высоким результатам.

Восстановительные средства делятся на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

К *педагогическим средствам* восстановления относится рациональное построение учебно-тренировочного процесса, предполагающее:

- ✓ соответствие учебно-тренировочной нагрузки функциональным возможностям обучающегося;
- ✓ рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;
- ✓ эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезоциклах учебно-тренировочного занятия;
- ✓ правильное сочетание работы и отдыха;
- ✓ введение специальных разгрузочных циклов подготовки;
- ✓ использование среднегорья в организации годового цикла подготовки;
- ✓ правильное распределение учебно-тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;
- ✓ рациональная организация учебно-тренировочных нагрузок в отдельном учебно-тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами учебно-тренировочного занятия).

*Медико-биологические средства восстановления:*

*Рациональное питание.* Характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма обучающегося к выполнению учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, а также влияет на метаболические процессы в организме, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после учебно-тренировочных занятий и соревнований.

*Физические факторы.* Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20°C) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после учебно-тренировочного занятия. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после учебно-тренировочных занятий или перед сном. При объемных учебно-тренировочных занятиях аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство – эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°C и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (учебно-тренировочное занятие или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 минут при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному.

Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. В случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых учебно-тренировочных занятиях, целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12... +15°C).

*Массаж.* Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

*Фармакологические средства восстановления и витамины.*

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

При организации фармакологического обеспечения необходимо иметь в виду, что фармакологические воздействия, направленные на ускорение процессов восстановления или повышения физической работоспособности, малоэффективны

при наличии у спортсменов предпатологических состояний и заболеваний, неадекватном дозировании тренировочных нагрузок.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

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

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к нему, что обуславливает увеличение его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

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

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

### **III. Система контроля**

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным Программой.

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

*На этапе начальной подготовки:*

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт слепых»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт глухих» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт слепых»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт слепых»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

**3.2.** 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.

**3.3.** Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки разработаны с учетом приложений 7-9 к ФССП (Приложения 5-7).

## Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) на этапах спортивной подготовки по спортивной дисциплине – настольный теннис.

Этап спортивной подготовки	Период обучения/ спортивные дисциплины	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
Учебно - тренировочный	До трех лет	не устанавливается
	Свыше трех лет	1,2,3, юношеские спортивные разряды 2,3 спортивные разряды
Совершенствования спортивного мастерства	Весь период	1 спортивный разряд

### IV. Рабочая программа по виду спорта «спорт слепых»

Рабочая программа составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки.

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

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

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

Метод наглядности реализуется посредством осязания: пальцевым, ладонным и кистевым способами. Метод показа, или "контактный" метод - применяют в том случае, если спортсмен не понял действия со слов тренера-преподавателя или составил о нем неправильное представление. Контактный метод включает в себя пассивный метод показа и активный. Первый метод означает, что тренер-преподаватель, взяв руки спортсмена, выполняет движения вместе с ним. При активном методе спортсмен осязает положение частей тела партнера или тренера-преподавателя при выполнении им какого-либо движения.

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

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

Метод дистанционного управления предполагает команды тренера-преподавателя спортсмену с расстояния: "Поверни направо", "Иди вперед" и т.п.

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

Особенность методики обучения слепых состоит в более широком использовании метода сопряженного воздействия, при котором освоение техники игры сочеталось с направленным формированием чувства мяча и развитием равновесия, которое играет значимую роль в теннисе — как при передвижениях, так и при выполнении ударов. С целью формирования чувства мяча используются следующие средства: удержание мяча на ракетке, катание мяча на ракетке по часовой и против часовой стрелки, вверх-вниз, вправо-влево, набивание мяча (жонглирование) на ракетке, а также набивание мяча об стену, набивание мяча в движении.

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

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

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

Можно выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

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

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

Метод дистанционного управления (относится к методу слова), он предполагает управление действиями обучающихся на расстоянии посредством команд;

Метод наглядности занимает особое место, наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.

Метод стимулирования двигательных действий.

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

Общеразвивающие упражнения (ОРУ - без предметов и с предметами)

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп. В подготовительной части занятия ОРУ применяются для разогревания мышц и подготовки организма к предстоящей работе. А в основной части при повторном или интервальном методах занятий, когда нагрузка выполняется сериями,— служат средством активного отдыха. В заключительной части — способствуют лучшему восстановлению после проделанной работы и локально применяются для укрепления и развития отдельных мышц.

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

Упражнения на равновесие и координацию.

Упражнения на равновесие и координацию позволяют постепенно и всесторонне подойти к вопросу освоения пространства и умения координировать свои действия в этом пространстве. А тренировка сознания позволяет подготовить прочную базу для изучения более сложных комплексов и медитативных упражнений. Кроме обще оздоровительного эффекта, стимуляции деятельности нервной системы, сохранения гибкости суставов и укрепления мышц, упражнения

на равновесие и координацию способствуют выработке устойчивости при опоре на малую площадь, что невозможно без внутреннего спокойствия и сосредоточенности.

#### Упражнения на развитие мышц туловища.

Мышечный каркас спины — основа нашего тела. Эти мышцы поддерживают позвоночный столб, обеспечивая его работу и позволяя ему выдерживать очень большие нагрузки. Слабые мышцы спины не в состоянии долго поддерживать позвоночник, а это значит, что ребенок начинает сутулиться. Для укрепления мышц спины и мышц рук используются различные силовые упражнения с использованием собственного веса, гантелей.

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

#### Упражнения на гибкость, расслабление и вытяжение.

«Запас гибкости» (а точнее сказать, «резервная растяжимость»), позволяет в пределах соблюдаемой амплитуды движения свести к минимуму сопротивление растягиваемых мышц, благодаря чему движения выполняются без излишнего напряжения, более экономично. Кроме того, резервная растяжимость служит гарантией против травм.

Физиологическое значение упражнений на растягивание заключается в том, что при достижении и удержании определенной «растянутой» позы в мышцах активизируются процессы кровообращения и обмена веществ. Упражнения на подвижность в суставах позволяют сделать мышцы более эластичными и упругими (повысить «не метаболическую» силу), увеличивают мобильность суставов.

Это способствует повышению координации движений, увеличивает работоспособность мышц, улучшает переносимость нагрузок и обеспечивает, как уже говорилось выше, профилактику травматизма.

Поскольку при растягивающих упражнениях улучшается кровообращение мышц, данный вид упражнений является эффективным средством, ускоряющим процессы восстановления после объемных и скоростно-силовых нагрузок, за счет удаления из организма продуктов метаболического обмена (шлаков).

#### Подвижные игры.

Подвижные игры имеют огромное значение в жизни ребенка, так как представляют собой незаменимое средство получения ребенком знаний и представлений об окружающем мире. Также они влияют на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально-волевых качеств. Подвижные игры для детей укрепляют физическое здоровье, обучают жизненным ситуациям, помогают ребенку получить правильное развитие.

Упражнения для укрепления сводов стопы укрепляют мышцы голеностопных суставов, сохраняют их подвижность и если не решают

возможные проблемы голеностопа, то значительно снижают риск их возникновения. Стопы и лодыжки отвечают за правильную биомеханику движений, выполняя функцию амортизаторов и стабилизаторов нашего тела во время движений (ходьбы, бега, танцев). А также укрепление свода мышц стопы является профилактикой плоскостопия.

Упражнения на формирование осанки. В формировании правильной осанки основную роль играют позвоночник и мышцы, окружающие его. ОСАНКА - это комплексное понятие о привычном положении тела непринужденно стоящего человека. Она определяется и регулируется рефлексом позы и отражает не только физическое, но и психическое состояние человека, являясь одним из основных показателей здоровья. Осанка обусловлена наследственностью, но на ее формирование в процессе роста у детей влияют многочисленные факторы внешней среды.

Упражнения для развития мелкой моторики руки. Мелкая моторика – это согласованные движения пальцев рук, умение ребенка пользоваться этими движениями – держать ложку, карандаш, застегивать пуговицы, рисовать, лепить". Ребенок со скованными, неумелыми пальчиками отстает в психомоторном развитии, и, прежде всего, у него возникают проблемы с речью. А если учесть патологическую инертность корковых процессов у умственно отсталых детей, то проблема развития мелкой моторики становится крайне актуальной.

Общая физическая подготовка:

*Теоретическая часть:*

Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия.

*Практическая часть:*

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

согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Бег с низкого старта 100м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Длительный бег или кросс (до 1500 м. по утоптанному снегу, по пересеченной местности).

*Спортивные и подвижные игры:*

Бадминтон, пионербол и др. Подвижные игры с элементами настольного тенниса. Подвижные игры, способствующие совершенствованию индивидуальных и командных взаимодействий. Подвижные игры, способствующие совершенствованию в технике ударов по мячу Эстафеты беговые, прыжковые, с элементами настольного тенниса.

Специальная физическая подготовка:

*Теоретическая часть:*

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

*Практическая часть:*

Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и скрестными шагами.

Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения на расслабление. Жонглирование двумя, тремя четырьмя мячами различного веса и различного объема. Жонглирование разными предметами (кубик, кегля, мяч)

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

## **ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС «ШОУДАУН» ПО МЕТОДИКЕ В.А. БАЖЕНОВА ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ ЦЕЛЬ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ**

Первый этап

Знакомство с правилами игры и инвентарем: правила игры демонстрируются с помощью презентаций и объяснений тренера-преподавателя.

Знакомство со столом осуществляется путем контактного метода. После

этого обучаемый изучает ракетку и мяч (их размер, вес, а также звук, который издает мяч при ударе о борт) выполняется проведением обучаемого с правой стороны вокруг стола для «почувствования» расположения ворот, зоны защиты, размера центрального борта. Катание мяча по теннисному столу руками, чтобы научиться определять траекторию движения мяча по звуку

#### Второй этап

Ознакомление с техникой удара: силу броска обучаемый вначале регулирует с помощью тренера-преподавателя: по словесным указаниям, пассивным контактом (тренер-преподаватель, взяв руку обучаемого, выполняет бросок вместе с ним) и методом звукового показа (тренер-преподаватель акцентирует внимание обучаемого на мягкость или резкость звука при отскоке мяча). В ловле и поиске мяча используется метод дистанционного управления (тренер-преподаватель подсказывает обучаемому посредством команд «левее», «правее», «вперед» и так далее) многократные перекачивания мяча под центральным бортом. Далее перекачивание мяча под центральным бортом с отскоками от бокового борта своей половины стола, как при подаче.

#### Третий этап

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

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

#### Пятый этап

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

#### Шестой этап

Обучение технике игры в нападении: контактный метод и метод дистанционного управления движениями освоение техники удара от борта с прямым попаданием в ворота, прямые атакующие удары по воротам соперника.

#### Обучение основам.

Тренер-преподаватель должен помочь обучающимся ознакомиться со столом. Ориентиры на столе позволяют выполнить удар в нужном направлении или защищаться, распознавая направление удара противника. Тренеру-преподавателю следует провести спортсмена вокруг стола, позволив ему

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

### ***Рекомендации по организации психологической подготовки***

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

На этапе начальной подготовки стоят задачи формирования у занимающихся устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым. В процессе занятий следует отмечать наиболее дисциплинированных, двигательно одаренных, активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, внимательных, умеющих оценивать игровую ситуацию и быстро принимать решение, стремящихся быть лидерами. Основной акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности учебно-тренировочных занятий.

На этапе спортивного совершенствования проводится работа по формированию установки на совершенствование, повышение уровня надежности игровых действий, устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Повышение психологической напряженности тренировки.

Задачи этого этапа: 1. Достижение высокого уровня устойчивости психофизических показателей в стрессовой ситуации.

2. Проявление силы воли в наиболее ответственные моменты соревнований.

3. Настрой на достижение высоких спортивных результатов.

4. Воспитание эмоциональной устойчивости.

5. Воспитание надежности действий в стрессовой ситуации.

6. Воспитание сознательности, чувства долга и ответственности перед спортивным коллективом, командой и страной.

7. Воспитание высокой мотивации занятий настольным теннисом.

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

### ***Применение восстановительных средств***

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Восстановление работоспособности игроков в настольный теннис можно и необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств. Огромную важность имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня.

На этапе начальной подготовки восстановление работоспособности осуществляется естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счет использования в уроке подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

Средства восстановления:

-педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха;

-гигиенические: режим дня; уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;

-психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися;

-медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, баня, бассейн и сауна. Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии.

Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

В спортивной практике широко используются различные виды ручного и

инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В случаях когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности. Фармакологические средства восстановления для юных спортсменов должны быть ограничены. Из них можно рекомендовать прием витаминов, целесообразно применять витаминные комплексы.

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

**4.2. Учебно-тематический план** раскрывает технологию изучения Программы, определяет последовательность тем и количество часов на каждую из них.

В учебно-тематическом плане обозначены разделы и темы Программы с определением количества отведенных на их изучение часов, с разбивкой на теоретические и практические часы (Приложение № 8).

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых»**

(номер-код 115 000 7 7 1 1 Я)

### ***Спортивные дисциплины согласно Всероссийскому реестру видов спорта «спорт слепых»***

наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
настольный теннис (B1, B2, B3)	115	271	2	7	1	1	Л
настольный теннис - командные соревнования (B1, B2, B3)	115	290	2	7	1	1	Л

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

Спортивная подготовка по виду спорта «спорт слепых» проводится с

учетом классов «В1», «В2», «В3», «J1», «J2», к которым относятся обучающиеся в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта «спорт слепых» (далее соответственно – классы «В1», «В2», «В3», «J1», «J2»).

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

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 слепых» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт слепых» 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 слепых».

## **VI. Условия реализации Программы**

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы.**

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие игрового зала для спортивных дисциплин: «голбол», «настольный теннис», «торбол».

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц,

желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238) <1>; С изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 N 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный N 67554).

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение N 11 к ФССП) с учетом функциональных групп (Приложение 10);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение N 12 к ФССП) с учетом функциональных групп (Приложение 11);

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.

## **6.2. Кадровые условия реализации Программы:**

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту", утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 N 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный N 65904), профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту", утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 N 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный N 54541), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту", утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 N 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный N 54540), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), профессиональным

стандартом "Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия", утвержденным приказом Минтруда от 31.03.2022 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный N 68499), профессиональным стандартом "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "спорт слепых", а также иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

#### **Уровень квалификации тренеров-преподавателей:**

<b>Квалификационные категории</b>		
Тренер-преподаватель (1 чел.)	Высшая	1

#### **Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.**

Каждому специалисту необходимо повышать квалификацию, получать новую информацию для улучшения профессиональных качеств и навыков.

Тренеры-преподаватели регулярно и своевременно проходят курсы повышения квалификации, также непрерывность профессионального развития обеспечивается проведением мастер-классов с известными спортсменами и тренерами-преподавателями для отработки практических навыков по различным методикам и технологиям с целью повышения профессионального уровня и обмена передовым опытом.

#### **Мероприятия профессионального развития тренеров-преподавателей.**

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения
1	Проведение учебно-тренировочных советов	1 раз в квартал
2	Проведение мастер-классов	1 раз в год
3	Проведение учебно-тренировочных семинаров	1 раз в год
4	Проведение аттестации тренеров-преподавателей	1 раз в 3 года

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.**

#### ***Теоретическая литература***

1. Лисицын, А. Г. Особенности методики обучения слабовидящих подростков технике игры в настольный теннис в условиях внеурочных занятий / А. Г. Лисицын. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 50 (340). — С. 533-536. — URL: <https://moluch.ru/archive/340/76239/> (дата обращения: 04.04.2023).
2. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: Учебное пособие / С.П. Евсеев и др. — М.: Советский спорт, 2014. — 298 с.
3. Евсеева О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре /Под ред. С. П. Евсеева. — М.: Спорт, 2016. — 460 с.
4. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. — М.: Спорт, 2016. — 616 с.
5. Литвак А. Г, Психология слепых и слабовидящих. — СПб.: КАРО, 2006. — 336 с.
6. Маллаев, Д. М. Игры для слепых и слабовидящих. — М.: Советский спорт, 2002. — 136 с
7. Борисов В.В. Шоудаун: настольный теннис для слепых/В.В. Борисов - Минск: ГУ «Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения», 2022 г., — 40 с.: ил.
8. А. А. Баряев Методические рекомендации Министерство спорта российской федерации федеральное государственное , Бюджетное учреждение «федеральный центр подготовки спортивного резерва»
9. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. т.1. -М., 2002
10. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. - М: Советский спорт, 2010.
11. Курамшин Ю.Ф., Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
12. Платонов В. Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - М.: ПРИНТЛЕТО, 2021 1,2 том.
13. Платонов В.Н. Теория спорта. — К: Виша школа, 1987.

#### ***Нормативные правовые акты***

14. Федеральный закон РФ от 04.12.1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»
15. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
16. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
17. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 635 «Об утверждении особенностей организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным образовательным программам в области физической культуры и спорта в

отношении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

18. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

19. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 № 1100).

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

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

#### ***Интернет-ресурсы***

22. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации

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

24. <http://vfss.ru/> - Всероссийская федерация слепых

25. <https://nsportal.ru/> - образовательная социальная сеть

### Учебно-тренировочные мероприятия

N 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	
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям Тверской области	-	14	14	
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	До 14 дней		
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, 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 дней		

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки**  
*Для спортивной дисциплины настольный теннис*

Виды подготовки и иные мероприятия		Этапы и годы подготовки					
		НП		УТ		ССМ	
		До года	Свыше года	До года	Свыше года	До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	9	10		
		Наполняемость групп (человек)					
		2-5		3-1		2-1	
1	Общая физическая подготовка	126	168	84	82	<b>выполнение индивидуального плана спортивной подготовки</b>	
2	Специальная физическая подготовка	23	32	104	120		
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	14	16		
4	Техническая подготовка	47	62	131	150		
5	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	28	38	84	94		
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	14	16		
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	6	23	26		
8	Интегральная подготовка	5	6	14	16		
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>520</b>		

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в  
структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной  
подготовки**

N 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
<b>Для спортивной дисциплины настольный теннис</b>				
1.	Общая физическая подготовка (%)	54	18/16	15-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10	22/23	20-27
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	3/3	3-4
4.	Техническая подготовка (%)	20	28/29	25-30
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка (%)	12	18/18	16-20
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	3/3	3-4
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	5/5	6-9
8.	Интегральная подготовка (%)	2	3/3	4-5

### Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- участие в судейских семинарах, сдача зачетов и экзаменов, с дальнейшим присвоением квалификационной категории спортивный судья.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- формирование здорового образа жизни среди обучающихся.</li> </ul>	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после учебно-тренировочного занятия, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</li> <li>- сочетание разностороннего внешнего, физиотерапевтического воздействия воды и воздуха путем гидропроцедур, суховоздушных бань (сауны), массажа.</li> </ul>	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
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 и другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и	Участие в: <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе</li> </ul>	В течение года

	иных мероприятиях)	организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - использование символики Тверской области для спортивной экипировки; - пропаганда традиций российского спорта.	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - 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 юных спортсменов.	В течение года

### 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
Начальной подготовки	1. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	3. «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» Родительское собрание	1-2 раза в год	Использовать памятки для родителей. Объяснить родителям, как пользоваться сервисом по проверке препаратов.
	4. «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» Семинар для тренеров-преподавателей	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Тверской области.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Тверской области.
	3. «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» Родительское собрание	1-2 раза в год	Использовать памятки для родителей. Объяснить родителям, как пользоваться сервисом по проверке препаратов.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления и перевода на этап начальной подготовки  
по виду спорта "спорт слепых"**

Упражнения	Норматив	
	Мужчины	Женщины
<b>Для спортивной дисциплины настольный теннис (класс «В1»)</b>		
Бег 30м	с	без учета времени
И.П. - лежа на спине Жим гантелей весом 1 кг	кол- во раз	не менее
		8                      5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол- во раз	не менее
		3                      2
Приседания	кол- во раз	не менее
		5
<b>Для спортивной дисциплины настольный теннис (класс «В2», «В3»)</b>		
Бег 30м	с	без учета времени
В положении стоя, сгибание и разгибание рук с гантелей 1 кг от плеча	кол- во раз	не менее
		10
И.П. - лежа на спине Жим гантелей весом 1 кг	кол- во раз	не менее
		10                      8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол- во раз	не менее
		3
Приседания	кол- во раз	не менее
		10

**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 слепых»**

Упражнения	Норматив	
	Мужчины	Женщины
<b>Для спортивной дисциплины настольный теннис (класс «В1»)</b>		
Бег 30м	с	не более 8,0
В положении стоя, сгибание и разгибание рук с гантелей 1 кг от плеча (в координации)	кол-во раз	не менее 1
И.П. - лежа на спине Жим гантелей весом 1 кг	кол-во раз	не менее 10                      7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее 5
Приседания	кол-во раз	не менее 20
<b>Для спортивной дисциплины настольный теннис (класс «В2», «В3»)</b>		
Бег 30м	с	не более 6,0
В положении стоя, сгибание и разгибание рук с гантелей 1 кг от плеча (в координации)	кол-во раз	не менее 1
И.П. - лежа на спине Жим гантелей весом 1 кг	кол-во раз	не менее 14                      10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее 7
Приседания	кол-во раз	не менее 30                      20

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства (этап спортивной специализации) по виду спорта "спорт слепых"**

Упражнения	Норматив	
	Мужчины	Женщины
<b>Для спортивной дисциплины настольный теннис (класс «В1»)</b>		
Бег 30м	с	не более
		6,5                      6,0
В положении стоя, сгибание и разгибание рук с гантелей 1 кг от плеча (в координации)	кол-во раз	без учета времени
И.П. - лежа на спине Жим гантелей весом 1 кг	кол-во раз	не менее 10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее 10                      7
Приседания	кол-во раз	не менее 20
<b>Для спортивной дисциплины настольный теннис (класс «В2», «В3»)</b>		
Бег 30м	с	не более
		6,0                      5,0
В положении стоя, сгибание и разгибание рук с гантелей 1 кг от плеча (в координации)	кол-во раз	без учета времени
И.П. - лежа на спине Жим гантелей весом 1 кг	кол-во раз	не менее 10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее 15                      7
Приседания	кол-во раз	не менее 20

### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	Февраль	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Закаливание организма	март	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	май, ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом Режим дня и питание обучающихся	июнь, сентябрь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме, профилактика травматизма. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	апрель, август	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июль, октябрь	Понятность классификации спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Правила вида спорта. Нормы и условия для присвоения спортивных разрядов. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Февраль	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 движения	март	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	май	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	июнь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.	

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	август	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	сентябрь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	ноябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. Правила вида спорта. Нормы и условия для присвоения спортивных разрядов.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	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	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Единая всероссийская спортивная классификация.
	Восстановительные средства и мероприятия	апрель	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 восстановительных средств.

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

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
<b>Для спортивной дисциплины настольный теннис</b>			
1	ШоуДаун (Showdown) стол игровой	штук	2
2	Корзина для мячей	штук	1
3	Мячи для настольного тенниса YINHE ABS+ 1*40+. 100 . (Plast),	штук	2
4	Мяч баскетбольный В МАХ № 6,	штук	1
5	Мяч волейбольный MIKASA MVB 310,	штук	1
6	Мяч ф/б MIKASA FT 5,	штук	1
7	Накладки DONIC Acuba S1 (Красный, мах)	штук	5
8	Накладки DONIC Acuba S1 (Черный, мах)	штук	5
9	Основание Donic Cayman	штук	5
10	Ракетка н/т FRIENDSHIP 729 2040 (FL)	штук	5

**Обеспечение спортивной экипировкой**

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
<b>Для спортивной дисциплины настольный теннис</b>			
1	Очки защитные	штук	5
2	Перчатки защитные	штук	5