

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Комплексная спортивная школа олимпийского резерва Кузбасса №2»

ПРИНЯТА
педагогическим советом
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
Протокол № 2
от « 29 » 08 20 23 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
от « 29 » 08 20 23 года № 92
Директор ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
Т.Д. Басиев



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта «спорт глухих»
(дисциплины: настольный теннис, плавание)**

*(Разработана в соответствии с федеральным стандартом
спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих»,
утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 22 ноября 2022 года № 1051)*

Разработчик:
Заровня Татьяна Сергеевна, инструктор-методист ФСО
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»

Рецензент:
Алексеев Александр Иванович, директор ГБПОУ
Прокопьевский техникум физической культуры

г. Кемерово, 2023 г.

Содержание

Наименование раздела	страница
1. Общие положения	4
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
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	10
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	15
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	17
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	22
2.5. Календарный план воспитательной работы	27
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	30
2.7. План инструкторской и судейской практики	34
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	36
3. Система контроля	39
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	39
3.2. Методические указания по организации и проведению контрольно-переводных нормативов	46
4. Рабочая программа по виду спорта «спорт глухих» (дисциплины: настольный теннис, плавание)	48
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	48
4.2. Учебно-тематический план	61
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (дисциплины: настольный теннис, плавание)	68

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	69
6.1. Материально-технические условия реализации программы	69
6.2. Кадровые условия реализации Программы	77
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	78

Используемые в программе сокращения

- ФССП – федеральные стандарты спортивной подготовки
ОФП – общая физическая подготовка
СФП – специальная физическая подготовка
И.П. – исходное положение
УТЭ – учебно-тренировочный этап
НП – этап начальной подготовки
ССМ – этап совершенствования спортивного мастерства
ВСМ – этап высшего спортивного мастерства
ОБУЧАЮЩИЕСЯ – лица, проходящие спортивную подготовку
Учреждение – ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (дисциплины: настольный теннис, плавание) (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивных дисциплин, указанных в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (дисциплины: настольный теннис, плавание) (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 22.11.2022 г. № 1051) (далее – ФССП).

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта
номер-код вида спорта «спорт глухих» – 114 000 77 11Я

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
настольный теннис - командные соревнования	114	131	2	7	1	1	Я
настольный теннис - одиночный разряд	114	128	2	7	1	1	Я
настольный теннис - парный разряд	114	129	2	7	1	1	Я
настольный теннис - смешанный парный разряд	114	130	2	7	1	1	Я

плавание - баттерфляй 50 м	114	144	1	7	1	1	Я
плавание - баттерфляй 100 м	114	145	1	7	1	1	Я
плавание - баттерфляй 200 м	114	146	1	7	1	1	Я
плавание - брасс 50 м	114	139	1	7	1	1	Я
плавание - брасс 100 м	114	138	1	7	1	1	Я
плавание - брасс 200 м	114	141	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 50 м	114	132	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 100 м	114	135	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 1500 м	114	133	1	7	1	1	Г
плавание - вольный стиль 200 м	114	136	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 400 м	114	137	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 800 м	114	134	1	7	1	1	К
плавание - комплексное плавание 100 м	114	147	1	7	1	1	Я
плавание - комплексное плавание 200 м	114	148	1	7	1	1	Я
плавание - комплексное плавание 400 м	114	149	1	7	1	1	Я
плавание - на спине 50 м	114	142	1	7	1	1	Я
плавание - на спине 100 м	114	140	1	7	1	1	Я
плавание - на спине 200 м	114	143	1	7	1	1	Я
плавание - эстафета 4 х 50 м - вольный стиль	114	150	1	7	1	1	Я
плавание - эстафета 4 х 100 м - вольный стиль	114	151	1	7	1	1	Я
плавание - эстафета 4 х 200 м - вольный стиль	114	152	1	7	1	1	Я
плавание - эстафета 4 х 100 м - вольный стиль - смешанная	114	275	1	7	1	1	Л
плавание - эстафета 4 х 50 м - комбинированная	114	153	1	7	1	1	Я

плавание - эстафета 4 x 100 м - комбинированная	114	154	1	7	1	1	Я
плавание - эстафета 4 x 100 м - комбинированная - смешанная	114	276	1	7	1	1	Л

Программа разработана и составлена ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2» (далее - Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утверждённой приказом Минспорта России (от 21.12.2022 г. №1307), а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ 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)» форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях (изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 24.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний и умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации и систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения

обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта (ч. 1 ст. 84 Федерального закона №273-ФЗ).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее – НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

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.

Иные цели Программы:

- привлечение к занятиям физическими упражнениями лиц с ограниченными возможностями здоровья (нарушение слуха), приобщение к здоровому образу жизни, укрепление психического и физического здоровья обучающихся;
- социальная интеграция, адаптация к жизни в обществе, расширение круга общения обучающихся в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, формирование общей культуры и физической культуры личности;
- общее укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни, улучшение физического развития и совершенствование двигательных способностей, увеличение степени приспособляемости и сопротивляемости организма к факторам внешней среды.

Программа включает в себя:

характеристика (сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки; объем Программы; виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы; годовой учебно-тренировочный план, календарный план воспитательной работы; план мероприятий, на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним; план инструкторской и судейской практики; план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств);

система контроля (требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях, оценку результатов освоения Программы, контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки);

рабочая программа по виду спорта «спорт глухих» (дисциплины: настольный теннис, плавание), состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовке и учебно-тематического плана; условия реализации Программы, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

Многолетняя подготовка обучающихся - длительный процесс, во время которого происходит становление начинающегося спортсмена до мастера спорта, входящего в число сильнейших спортсменов, весь период подготовки составляет семь и более лет.

Спортивная подготовка предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья обучающихся, развития специальных физических качеств, освоением сложных технических действий, привития любви к спортивному состязанию и повышенного интереса к занятиям настольным теннисом, плаванием.

Формы спортивной подготовки проявляются в групповых и индивидуальных занятиях, теоретической подготовке, медицинском контроле, тренировочных сборах и соревнованиях, инструкторской и судейской практике, медико-восстановительных мероприятиях.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Спорт глухих – официально признанный вид спорта в Российской Федерации. В него входят следующие спортивные дисциплины: циклические, скоростно-силовые (легкая атлетика, велоспорт, плавание, зимние: лыжные гонки, горные лыжи, сноуборд); игровые (бадминтон, боулинг, настольный теннис, теннис);

командно-игровые (водное поло, гандбол, футбол мужской и женский, баскетбол, волейбол, пляжный волейбол, зимние: хоккей и керлинг);

спортивные единоборства (борьба вольная, греко-римская, дзюдо, каратэ, тхэквондо; осуществляемые в природной среде (спортивное ориентирование);

стрелковые (пулевая стрельба).

Спорт глухих (дисциплина - настольный теннис) — это вид спорта, в котором соперничают либо два игрока («одиночная игра»), либо две

команды, состоящие из двух игроков («парная игра»). Задачей соперников (теннисистов или теннисисток) является при помощи ракеток отправлять мяч на сторону соперника так, чтобы тот не смог его отразить, при этом, чтобы мяч не вылетел за поле игрового стола.

Спорт глухих (дисциплина – плавание) - вид спорта, заключающийся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. Правила проведения соревнований регламентируются Международным спортивным комитетом спорта глухих. Спортсмены классифицируются для участия в соревнованиях согласно классификационному кодексу.

Состязания проходят по следующим дистанциям:

- баттерфляй – 50м, 100м, 200м;
- брасс – 50м, 100м, 200м;
- вольный стиль – 50м, 100м, 200м, 400м, 800м (девушки и женщины), 1500м (юноши и мужчины);
- комплексное плавание – 100м, 200м, 400м;
- на спине – 50м, 100м, 200м;
- эстафета – вольный стиль 4 x 50м, 4 x 100м, 4 x 200м;
- эстафета комплексная 4 x 50м, 4 x 100м.

Классификация спортсменов с ограниченными возможностями требует скрупулезного подхода и осуществляется по двум направлениям - медицинскому, основанному на определении у спортсменов «остаточного здоровья» (или степени имеющегося поражения функций), и по спортивно-функциональному, предполагающему разделение участников состязаний на классы с учетом спецификации двигательной деятельности в каждом конкретном виде спорта. В настоящее время в мировом сообществе сложилось несколько направлений функционирования адаптивного спорта. Наибольшее распространение и признание мировой общественности получили три из них: паралимпийское, сурдлимпийское и специальное олимпийское.

Важнейшим классификационным признаком в адаптивном спорте, определяющим возможность участвовать в соревнованиях по различным его видам, является наличие у человека так называемого минимального уровня поражения. Если такого уровня поражения нет, то спортсмен не допускается к соревновательной деятельности в адаптивном спорте.

Лица, страдающие сурдологическими нарушениями подразделяются на глухих, слабослышащих и позднооглохших. У позднооглохшего человека сохраняются слуховые образы слов на протяжении длительного времени.

Важной особенностью формирования двигательных навыков у лиц с нарушением слуха является преобладание зрительной формы восприятия, что характерно и для здоровых лиц.

Однако частое сочетание расстройства слуха и патологии вестибулярного аппарата приводит к координационным расстройствам в виде нарушения функции равновесия. Для лиц с частичной утратой слуха, особенно позднооглохших, характерно искажение основных локомоций в

связи с компенсаторной установкой головы для наилучшего звукового восприятия, что проявляется в виде снижения общей координированности и повышении утомляемости.

Отличительной чертой работы с глухими являются способы передачи информации для полноценного понимания спортсменом о предстоящем действии или движении, поэтому используется основной метод обучения не слышащих спортсменов – наглядный:

- визуальное восприятие средств наглядной агитации (фото, видео, показ тренером-преподавателем упражнений и исправление непосредственно в индивидуальном порядке);
- посредством вербального общения (жестовая речь) или письмом.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, осуществляющих спортивную подготовку, и является главным документом учебно-тренировочной работы. Она раскрывает весь комплекс параметров учебно-тренировочных занятий в Учреждении.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (дисциплины: «настольный теннис», «плавание») установлены федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» и представлены в таблице 2.

В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании групп.

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	до года	9
			свыше года	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	9	до года	6
			второй и третий годы	5
			четвертый и последующие годы	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1	
Для спортивной дисциплины «плавание»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	до года	9
			свыше года	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	9	до года	6
			второй и третий годы	5
			четвертый и последующие годы	4

Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	10	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	12	1

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

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

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

Этап начальной подготовки

На этап начальной подготовки (НП) зачисляются лица с нарушением слуха, прошедшие тестирование физической подготовленности с выполнением установленных нормативов. Этап начальной подготовки - предусматривает начало спортивной подготовки обучающегося. Минимальный возраст для зачисления в группу по виду спорта «спорт глухих» (дисциплины: «настольный теннис», «плавание») - 7 лет.

Преимущественная направленность этапа:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт глухих» (дисциплины: «настольный теннис», «плавание»);
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивной дисциплины «настольный теннис»;

- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Минимальный возраст для зачисления по виду спорта «спорт глухих» (дисциплины: «настольный теннис», «плавание») - 9 лет, выполнившие нормативы по ОФП, СФП, СП.

Спортивные разряды для спортивных дисциплин «настольный теннис», «плавание»:

УТ (до трех лет) – не устанавливается;

УТ (свыше трех лет) - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

Преимущественная направленность этапа:

- 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 глухих» (дисциплины: «настольный теннис», «плавание»);
- 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 проведения 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.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Минимальный возраст для зачисления по виду спорта «спорт глухих» (дисциплина «настольный теннис») - 13 лет, (дисциплина «плавание») - 10 лет.

На этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спорт глухих» (дисциплины: «настольный теннис», «плавание») группы

комплекуются из числа обучающихся, прошедших подготовку на учебно-тренировочном этапе и выполнивших приемные нормативы по ОФП, СФП, СП, спортивный разряд «кандидат в мастера спорта». Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей, приобретения инструкторских навыков в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и практических навыков судейства соревнований.

Преимущественная направленность этапа:

- 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 глухих» (дисциплины: «настольный теннис», «плавание»);
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

Этап высшего спортивного мастерства

Минимальный возраст для зачисления по виду спорта «спорт глухих» (дисциплина «настольный теннис») - 14 лет, (дисциплина «плавание») - 12 лет. Этап высшего спортивного мастерства формируется из обучающихся - достигших высших спортивных результатов, выполнение, подтверждение нормативов МС, МСМК, членов сборных команд Кемеровской области - Кузбасса и России с целью их подготовки к участию в Сурдлимпийских играх, чемпионатах мира, Европы и России.

На этапе высшего спортивного мастерства тренируются обучающиеся, выполнившие нормативы мастера спорта и мастера спорта международного класса, членов сборных команд страны, республик (округов).

Преимущественная направленность этапа:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной

- физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
 - выполнить план индивидуальной подготовки;
 - знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
 - достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
 - демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
 - проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

Особое внимание на этом этапе подготовки следует уделять уровню физического развития и функционального состояния обучающихся. Кроме того, важно строго контролировать выполнение обучающимся тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки, обращая внимание на динамику спортивно-технических показателей и результаты выступлений в соревнованиях. На этом этапе подготовки обучающимся следует показывать стабильные результаты выступлений на российских и международных турнирах.

2.2. Объем Программы

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.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Объем Программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», приведены в таблице 3.

**Объем Программы спортивной подготовки
по виду спорта «спорт глухих»**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»						
Количество часов в неделю	6	8	12	14	18	24
Общее количество часов в год	312	416	624	728	936	1248
Для спортивной дисциплины «плавание»						
Количество часов в неделю	4,5	6	12	14	18	24
Общее количество часов в год	234	312	624	728	936	1248

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры учебно-тренировочных нагрузок.

Учебно-тренировочная нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки. При этом выделяются основные направления интенсификации учебно-тренировочного процесса:

- для спортивной дисциплины **«настольный теннис»** - суммарный годовой объем работы увеличивается от 312 до 1248 часов в год; количество часов в неделю от 6 до 24.

- для спортивной дисциплины **«плавание»** - суммарный годовой объем работы увеличивается от 234 до 1248 часов в год; количество часов в неделю от 4,5 до 24.

Спортивной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности учебно-тренировочного процесса, что должно обеспечивает достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

В часовом объеме учебно-тренировочного занятия входят общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, участие в

спортивных соревнованиях, технические, тактические, теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

Учебно-тренировочные занятия (индивидуальные или групповые).

Для реализации Программы применяются смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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

- на этапе НП - двух часов;
- на УТЭ - трех часов;
- на этапе ССМ и ВСМ – четырех часов.

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

В часовой объём учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Подбор упражнений, их количество определяют направленность учебно-тренировочного занятия и его нагрузку. Величина нагрузки является основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия на организм обучающегося.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать исходя из астрономического часа (60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

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

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

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

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

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

Виды учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

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

2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности.

Спортивные соревнования, для приобретения соревновательного опыта в рамках Программы на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе предусматривается участие обучающихся в соревнованиях.

Уже во второй половине учебно-тренировочного года обучающиеся групп начальной подготовки овладевают определенными навыками выполнения основных технических действий, что предоставляет им возможность попробовать свои силы в соревнованиях. Для учебно-тренировочного этапа ежеквартально необходимо проводить соревнования. Такие соревнования развивают интерес, помогают обучающимся на практике, являются мотивированным способом учебно-тренировочного процесса и развития не только технических приемов, но и, что важнее, понимания многих атрибутов игры - тактических, умственных и физических.

Спортивные соревнования, требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола, уровня спортивной квалификации и нозологической группы инвалидности обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации, и правилам вида спорта «спорт глухих»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся и лица, осуществляющих спортивную подготовку направляются на спортивные соревнования на основании плана физических и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Соревнования являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы обучающихся, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годовом учебно-тренировочном плане, уровню квалификации участников и соответственно планировать учебно-тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований.

Соревновательные поединки предназначены для выявления технической готовности обучающихся на определённом этапе. Тренер-преподаватель использует те виды спортивных нагрузок, которые на данный момент, по его мнению, наиболее эффективны. Количество соревнований в течение года зависит от квалификации обучающихся и календаря соревнований.

Выступления обучающихся на очередных соревнованиях своевременно, и желательно тогда, когда он хорошо подготовлен и участие в соревновании не вызовет чрезмерного нервного напряжения и не принесёт вреда.

Составляя план спортивных соревнований, в число которого входят соревнования разного уровня (для каждого года обучения есть по значимости свои), следует определить их количество, наметить какие виды соревнований и в каком количестве, необходимы для того что бы подготовить обучающихся к каждому из соревнований технически, морально и психологически.

Вместе с тем, показатели у каждого из тренеров-преподавателей могут быть индивидуальны, так как различается состав групп обучающихся, календарь соревнований, опыт и подходы тренера-преподавателя к решению задач учебно-тренировочного процесса.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

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

Для спортивной дисциплины «плавание»				
Контрольные	1	6	5	4
Отборочные	-	2	3	3
Основные	-	2	3	3

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных.

Для участия в основных соревнованиях обучающиеся, проходящие спортивную подготовку должны принять участие в отборочном турнире, сначала проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению, на основных стартах, приняв участие в контрольных соревнованиях.

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку получают определенный объем соревновательной деятельности в соответствии с этапом и годом обучения: контрольные соревнования, отборочные, основные.

Контрольные соревнования позволяют выявить возможность обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. К ним относятся как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

Отборочные соревнования направлены на комплектование команд. Перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, который будет успешным на основных соревнованиях.

Целью *основных соревнований* является достижение победы или завоевание более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Срок начала учебно-тренировочного процесса с 01 сентября.

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

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

от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

План круглогодичной подготовки рассчитывается исходя из астрономического часа (60 минут).

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

на этапе начальной подготовки – 2 часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах ССМ и ВСМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (дисциплины: «настольный теннис», «плавание») указаны в таблице 6.

Годовой учебно-тренировочный план программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (дисциплины: «настольный теннис», «плавание») указан в таблице 7.

Таблица 6

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»					
1.	Общая физическая подготовка (%)	45 – 50	25 – 33	22 – 26	18 – 22
2.	Специальная физическая подготовка (%)	24 – 28	30 – 35	28 – 32	23 – 27

3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0 – 2	2 – 3	5 – 7	7 – 10
4.	Техническая подготовка (%)	17- 21	20 – 26	25 – 30	30 – 35
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4 – 5	4 – 6	4 – 6	4 – 6
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1 – 2	1 – 2	1 – 2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 – 2	3 – 4	3 – 4	4 – 5
8.	Интегральная подготовка (%)	1 – 2	2 – 3	2 – 3	3 – 4
Для спортивной дисциплины «плавание»					
1.	Общая физическая подготовка (%)	45 - 55	28 - 32	23 - 26	16 - 20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20 - 25	28 - 32	27 - 31	27 - 31
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2 - 3	4 - 5	7 - 8
4.	Техническая подготовка (%)	18 - 22	25 - 29	30 - 35	30 - 36
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3 - 5	4 - 6	2 - 3	2 - 3
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1 - 2	1 - 2	1 - 2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 2	3 - 4	3 - 4	4 - 5
8.	Интегральная подготовка (%)	1 - 2	2 - 3	2 - 3	3 - 5

**Годовой учебно-тренировочный план
программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих»
для спортивной дисциплины «настольный теннис»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и года подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	18	24		
Недельная нагрузка в часах							
6	8	12	14	18	24		
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
2	2	3	3	4	4		
Наполняемость группы (человек)							
9	8	до года – 6 второй год - 5	третий год – 5, четвертый и последующие годы - 4	2	1		
1.	Общая физическая подготовка	150	200	162	189	225	250
2.	Специальная физическая подготовка	78	100	218	255	271	300
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	8	19	22	56	100
4.	Техническая подготовка	56	75	144	167	262	424
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	13	17	31	36	47	50
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	12	15	19	25
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	25	29	37	62
8.	Интегральная подготовка	6	8	13	15	19	37
Общее количество часов в год		312	416	624	728	936	1248

**Годовой учебно-тренировочный план
программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих»
для спортивной дисциплины «плавание»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и года подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет				
Недельная нагрузка в часах							
4,5	6	12	14	18	24		
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
2	2	3	3	4	4		
Наполняемость группы (человек)							
9	8	до года – 6 второй год - 5	третий год – 5, четвертый и последующие годы - 4	2	1		
1.	Общая физическая подготовка	122	159	200	226	234	250
2.	Специальная физическая подготовка	54	75	194	226	281	387
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	12	22	37	88
4.	Техническая подготовка	47	63	156	182	300	374
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	9	25	29	28	37
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	6	7	9	25
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	3	19	22	28	50
8.	Интегральная подготовка	2	3	12	14	19	37
Общее количество часов в год		234	312	624	728	936	1248

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность обучающегося.

В работе с обучающимися применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия и др..

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности обучающегося. Принятие личных комплексных планов, в которых обучающиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свои спортивные достижения.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на обучающихся в отдельных учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни обучающегося; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности обучающихся.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 8.

Таблица 8

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<i>Профориентационная деятельность</i>		
1.1.	Судейская практика	<i>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</i> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ... 	
1.2.	Инструкторская практика	<p><i>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - ... 	
1.3.
2.	<i>Здоровьесбережение</i>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ... 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления 	В течение года

		иммунитета); - ...	
2.3.
3.	<i>Патриотическое воспитание обучающихся</i>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	В течение года
3.3.
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;	В течение года

		- правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	
4.2.
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

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

Допинг – это совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. Прием запрещённых препаратов сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу. С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» Учреждение реализовывает меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводит с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомит обучающихся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров, лекций, викторин для обучающихся, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в Учреждении, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

План профилактических мероприятий составлен в соответствии с требованиями ВАДА, РУСАДА, МПК и основываться на информации, с которой должен быть ознакомлен обучающийся.

Обучающиеся должны быть ознакомлены с Антидопинговым кодексом, своими правами в рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждении разрабатывается и реализуется план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде обучающихся, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, предотвращение использования обучающимися запрещенных в спорте субстанций и методов.

Обучающийся на различных этапах знакомится со следующими нормативными документами:

Международный стандарт ВАДА по тестированию;

Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс;

- раскрытие перед обучающимися возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

- формирование у обучающихся более широкого взгляда на жизненные и профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций. Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный

периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено: · первое нарушение: минимум – предупреждение, максимум – 1 год дисквалификации; · второе нарушение: 2 года дисквалификации; · третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

На сайте Учреждения актуализирован раздел «Антидопинг» со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ними указан в таблице 9.

Таблица 9

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
НП	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения	В начале учебно-тренировочного года	Тренер-преподаватель
	Ознакомление обучающихся с правами и обязанностями обучающегося (согласно антидопинговому кодексу)	В начале учебно-тренировочного года	Тренер-преподаватель
	Ознакомление с антидопинговыми правилами (прохождение онлайн-курса) РУСАДА	1 раз в год	Получение сертификата обучающимися. Ответственный тренер-преподаватель
	Информирование обучающихся о запрещенных веществах, субстанциях и методах (лекции, беседы, индивидуальные консультации)	В течение года	Ответственный тренер-преподаватель или ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении
	Проведение инструктажа по антидопинговому контролю, а также исходя из новых правил, обновленного запрещенного списка, или методических рекомендаций (лекции, беседы, индивидуальные консультации)	В начале учебно-тренировочного года	Ответственный тренер-преподаватель или ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении
	Ознакомление обучающихся с правами и обязанностями обучающегося (согласно антидопинговому кодексу)	В начале учебно-тренировочного года	Тренер-преподаватель
	Повышение осведомленности обучающихся об опасности допинга для здоровья	В течение года	Тренер-преподаватель
УТЭ (СС),	Контроль знаний по антидопинговым правилам	1 раз в год	Получение сертификата

ССМ, ВСМ	(прохождение онлайн-курса) РУСАДА		обучающимися. Ответственный тренер-преподаватель..
	Информирование обучающихся о запрещенных веществах, субстанциях и методах (лекции, беседы, индивидуальные консультации)	В течение года	Ответственный тренер-преподаватель или ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении
	Проведение инструктажа по антидопинговому контролю, а также исходя из новых правил, обновленного запрещенного списка, или методических рекомендаций (лекции, беседы, индивидуальные консультации)	В начале учебно-тренировочного года	Ответственный тренер-преподаватель или ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении
	Ознакомление обучающихся с правами и обязанностями обучающегося (согласно антидопинговому кодексу)	В начале учебно-тренировочного года	Тренер-преподаватель
	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения	В начале учебно-тренировочного года	Тренер-преподаватель
	Повышение осведомленности обучающихся об опасности допинга для здоровья	В течение года	Тренер-преподаватель

2.7. План инструкторской и судейской практики.

Одной из задач, стоящих перед тренерами-преподавателями, является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по спорту глухих.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах спортивной подготовки.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны совершенствовать терминологию и уметь проводить упражнения, совершенствовать основные методы построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований.

Обучающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в

роли судьи, старшего судьи, секретаря.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства привлекаются в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и судейства спортивных соревнований.

Примерный план инструкторской и судейской практики указан в таблице 10.

Таблица 10

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п\п	Задачи	Виды практических занятий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с обучающимися. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	<ul style="list-style-type: none"> - Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. - Самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий по физической подготовке. - Обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам. - Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. - Подбор упражнений для совершенствования техники и тактики по избранному виду спорта. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий	Устанавливаются в соответствии учебно-тренировочным планом
2.	Освоение методики проведения спортивных соревнований в учреждении	Участие в организации и проведении спортивных соревнований под руководством тренера-преподавателя	
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство спортивных соревнований	

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

В адаптивном спорте принято выделять функциональные группы, к которым относят того или иного спортсмена-инвалида в зависимости от степени его функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной.

Функциональная группа I: к данной группе относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенной спортивной дисциплиной, ограничены значительно, в связи с чем, они нуждаются в посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях.

Функциональная группа II: к группе относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенной дисциплиной, ограничиваются достаточно выраженными нарушениями.

Функциональная группа III: к группе относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенной спортивной дисциплиной, ограничены незначительно, в связи с чем, они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях.

Всех спортсменов с нарушением слуха рекомендуется относить к III функциональной группе по степени возможностей: слабослышащие – потеря слуха не менее 55 дБ, глухие – полная потеря слуха.

Наличие нарушения слуха у спортсмена определяется путем снятия аудиограммы на оба уха врачом-специалистом отоларингологом в специально оборудованных для этой цели сурдоцентрах.

Чтобы избежать возникновения переутомления, обучающемуся необходимо рационально использовать специальные медико-биологические средства, активизирующие восстановительные процессы в организме. Медико-биологический аспект проблемы восстановления нужно рассматривать в двух направлениях:

1) восстановление спортсменов в ходе учебно-тренировочного процесса;

2) восстановление работоспособности после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения, то есть собственно медицинская реабилитация. В состав медико-биологических средств восстановления входят средства, активно взаимодействующие на различных звеньях регулирования гомеостаза: рациональное питание, усиление белкового синтеза и оптимальное насыщение организма витаминами, применение биологически активных веществ, использование физиотерапевтических средств, вдыхание газовых смесей, обогащенных кислородом и др.

Медико-биологические средства восстановления подразделяются на три группы: глобального, общетонизирующего и избирательного воздействия.

К группе средств глобального воздействия относятся: суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэрионизация, ванны. Эти средства воздействуют на все основные функциональные системы.

Группу общетонизирующих средств составляют:

1) средства, не оказывающие глубокого влияния на организм – ультрафиолетовое облучение, электропроцедуры, аэрионизация воздуха (метод физиотерапии, основанный на воздействии аэроионов — электрически заряженных частиц воздуха на организм человека), местный массаж;

2) средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием – жемчужные, хвойные, хлоридно-натриевые ванны;

3) средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующее влияние – вибрационные ванны, некоторые виды душа, предварительный массаж.

К группе средств избирательного воздействия относятся: теплые и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), теплый душ, массаж. Перечисленные средства оказывают преимущественно влияние на отдельные функциональные системы или звенья организма, позволяют управлять уровнем работоспособности в условиях сочетания в микроциклах тренировочных нагрузок различной направленности и величины.

Этап начальной подготовки. Восстановление работоспособности 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 занятии подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

Тренировочный этап. Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств. 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, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;
- *гигиенические*: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;
- *психологические* средства обеспечивают устойчивость психологических состояний обучающихся для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы -внушение, специальные дыхательные

упражнения, отвлекающие беседы с учащимися; для проведения этой работы на тренировочном этапе привлекаются психологи;

- *медико-биологические средства*: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Этап совершенствования спортивного мастерства. Средства восстановления:

- *педагогические* - переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с микроциклами;
- *гигиенические* - оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня;
- *психологические* - беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;
- *медико-биологические*: витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение всех этик средств производится под наблюдением врача.

Этап высшего спортивного мастерства. Средства восстановления:

- *педагогические* - переключение с одного вида деятельности на другой, волнообразное чередование нагрузок, различных по интенсивности в предсоревновательном и послесоревновательном микроциклах, применение в подготовке природных факторов;
- *гигиенические* - оптимальные условия окружающей среды, отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, токсикомания, наркомания), личная гигиена, режим дня;
- *психологические* - беседы, внушение тренера, самовнушение, самоприказы, самоубеждение, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;
- *медико-биологические* - витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в периоды повышенных нагрузок, физиотерапия, гидротерапия.

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

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

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

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, плаванием;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе в спортивных дисциплинах: «настольный теннис», «плавание» вида спорта «спорт глухих»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в спортивных дисциплинах: «настольный теннис», «плавание» вида спорта «спорт глухих»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях начиная со второго года для спортивной дисциплины «настольный теннис»;
- укрепление здоровья;
- прохождение физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям в спортивных дисциплинах: «настольный теннис», «плавание» вида спорта «спорт глухих»;
- формирование разносторонней общей и специальной подготовки, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности в спортивных дисциплинах: «настольный теннис», «плавание» вида спорта «спорт глухих»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья;
- прохождение углубленной физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции;

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья;
- прохождение углубленной физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей спортивной дисциплине вида спорта «спорт глухих»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья;
- прохождение углубленной физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

Виды контроля общей и специальной физической, технико-тактической подготовки.

В спортивной тренировке для оценки выполняемой работы и состояния обучающегося под её воздействием применяют контроль.

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

Педагогический контроль осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности и включает следующие виды:

- контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками;
- контроль над физической подготовленностью;
- контроль над технической подготовленностью.

С целью получения достоверной и надежной информации рекомендуется использовать следующие методы контроля: сбор мнений обучающихся и тренеров, анализ рабочей документации тренировочного процесса, педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований, определение и регистрация показателей тренировочной деятельности, тесты различных сторон подготовленности обучающихся.

Выделяют следующие виды контроля:

- *оперативный* контроль предусматривает оценку срочных реакций организма обучающихся на нагрузки в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- *текущий* контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;
- *этапный* контроль позволяет оценить этапное состояние обучающегося, являющегося следствием длительного

тренировочного эффекта.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция учебно-тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех учебно-тренировочных занятиях.

При проведении текущего обследования рекомендуется регистрировать следующие параметры учебно-тренировочного процесса: средства подготовки – общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (Сор.П); время-объем учебно-тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность учебно-тренировочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту.

Для контроля над функциональным состоянием обучающихся - используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 сек., с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе учебно-тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому учебно-тренировочному заданию. В таблице 11 представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

Таблица 11

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

ЧСС (уд./мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность учебно-тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного учебно-тренировочного занятия, так и микро-, мезо- и макроциклов подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок. В таблице 12 представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	Частота сердечных сокращений	
	уд./1 0 с	уд./мин
Максимальная	30 и больше	180 и больше
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации обучающихся к учебно-тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчете, и может быть выполнена тренером-преподавателем перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (P1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (P3). Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:

$$R = [(P1 + P2 + P3) - 200] / 10$$

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице 13.

Таблица 13

Оценка адаптации организма обучающегося к предыдущей работе

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Плохо очень	15-17
Критическое	18 более

Оценка результатов освоения Учреждением 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.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе.

Содержание спортивно-оздоровительного этапа определяется дополнительными общеразвивающими программами в области физической культуры и спорта в соответствии с законодательством об образовании.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся на этапах спортивной подготовки, а также уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «спорт глухих» и включают:

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт глухих» представлены в таблице 14;

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спорт глухих» представлены в таблице 15;

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спорт глухих» представлены в таблице 16;

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт глухих» представлены в таблице 17.

Таблица 14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт глухих»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,9	8,4
2.	Прыжки через скакалку (за 30 с)	количество раз	не менее	
			30	20
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	110
4.	Прыжки боком через гимнастическую скакалку (за 30 с)	количество раз	не менее	
			15	10
5.	Метание мяча для настольного тенниса	м	не менее	
			3	2,5
Для спортивной дисциплины «плавание»				
1.	Бег на 800 м	мин, с	без учета времени	

2.	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			4	3
3.	Отжимание с отягощением весом 1 кг в положении лежа на спине	количество раз	не менее	
			8	6
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	110

Таблица 15

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спорт глухих»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,3	11,0
2.	Бег 12 минут	м	не менее	
			2300	2600
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	140
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			30	25
5.	Удар накатом справа налево по диагонали	количество раз	не менее	
			20	18
6.	Удар подрезкой слева и справа	количество раз	не менее	
			25	20
Для спортивной дисциплины «плавание»				
1.	Плавание всеми способами с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
2.	Плавание	мин, с	без учета времени	
3.	Сгибание и разгибание рук с отягощением весом 1 кг в положении лежа на спине	количество раз	не менее	
			14	10
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	140
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			6	4
Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «настольный теннис», «плавание»				
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный	

		разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
--	--	---

Таблица 16

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спорт глухих»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,5	11,0
2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,0	11,0
3.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			10	5
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			10	
Для спортивной дисциплины «плавание»				
1.	Плавание всеми способами с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
2.	Плавание 2000 м вольным стилем	мин, с	без учета времени	
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			8	6
Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «настольный теннис», «плавание»				
1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 17

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт глухих»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»				

1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,5	
2.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			3.0	
3.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,5	
4.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			10	
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	
Для спортивной дисциплины «плавание»				
1.	Плавание 3000 м вольным стилем	мин, с	без учета времени	
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	180
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			12	10
Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «настольный теннис», «плавание»				
1.	Спортивное звание «мастер спорта России» или «мастер спорта России международного класса»			

3.2. Методические указания по организации и проведению контрольно-переводных нормативов

Итоговый контроль - выполнение контрольных нормативов по физической, технико-тактической подготовке (тестирование) осуществляется в конце учебно-тренировочного года.

Результаты тестирования хранятся в учреждении.

Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех спортсменов условиях. Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод. Предварительно все обучающиеся должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к учебно-тренировочным занятиям.

Тестирование проводится с целью:

- оценки развития физических качеств занимающегося на каждом этапе спортивной подготовки;
- оценки соответствия технической подготовленности занимающегося этапу спортивной подготовки,
- оценки соответствия спортивного разряда (звания) занимающегося этапу спортивной подготовки.

Тестирование проводится один раз в год в конце учебно-тренировочного года.

Проведение переводных испытаний осуществляется по приказу директора Учреждения. Сроки проведения тестирования утверждаются приказом директора Учреждения. Проведение осуществляется комиссией, утвержденной приказом директора Учреждения. В состав комиссии входят директор, заместитель директора, инструкторы-методисты, тренеры по видам спорта, другие специалисты, участвующие в спортивной подготовке.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование обучающегося о целях проведения тестирования;
- ознакомление обучающегося с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий обучающимся;
- сохранение нейтрального отношения к обучающимся, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждый тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление обучающегося с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения серии этических и нравственных задач.

Таблица 18

Год спортивной подготовки	Требования по физической, технико-тактической подготовке на конец учебно-тренировочного года
Этап начальной подготовки	
Все года	Выполнение нормативов по ОФП, СФП
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
Все года	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, СП
Уровень спортивной квалификации	
До трех лет	Не устанавливается
Свыше трех лет	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
Этап совершенствования спортивного мастерства	
Все года	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, СП
Уровень спортивной квалификации	

Все года	Спортивные разряды: «кандидат в мастера спорта»
Этап высшего спортивного мастерства	
Все года	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, СП
Уровень спортивной квалификации	
Все года	Спортивное звание: «мастер спорта России» или «мастер спорта России международного класса»

Условные обозначения:

ОФП - общая физическая подготовка;

СФП - специальная физическая подготовка;

СП - соревновательная практика.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование обучающихся о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий обучающимся;
- сохранение нейтрального отношения к обучающимся, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждый тест или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление обучающегося с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

4. Рабочая программа по виду спорта «спорт глухих» (дисциплины: настольный теннис, плавание)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана

Дисциплина «настольный теннис»

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного

процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам - основным структурным блокам планирования.

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых технических элементов и навыков игры. По окончании годичного цикла тренировки юные теннисисты должны выполнить нормативные требования физической подготовленности.

Основная задача на этом этапе - воспитывать интерес к занятиям настольным теннисом в повседневной жизни.

Тренировка должна быть увлекательной и многообразной. Следует формировать целостные двигательные конструкции базовой техники, применять тактические задания с использованием освоенных технических элементов; развивать способность к наблюдению и дифференцированию; начать ознакомление со специальными теоретическими знаниями по настольному теннису; проводить всестороннюю физическую подготовку. Главный акцент сделать на воспитании скоростных и координационных способностей.

Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать аэробную выносливость; строго контролировать объем и интенсивность нагрузок; осуществить первоначальный отбор.

Основные направления:

- Воспитывать интерес к занятиям любимым видом спорта, организованность и дисциплинированность;
- Научить правильному способу держания ракетки и исходным положениям при выполнении различных ударов;
- Научить базовой техники выполнения ударов, комбинаций и передвижений;
- Проводить соревнования и тактические упражнения с использованием пройденных технических элементов. В конце возрастного периода сделать расстановку обучающихся по двум основным стилям игры атакующему и защитному;
- Использовать оптимальный период для развития подвижности в различных звеньях опорно-двигательного аппарата;
- Совершенствовать скорость и точность реакции теннисистов на внутренние и внешние раздражители;
- Повышать интерес обучающихся к занятиям по физической подготовке;
- Сформировать у теннисистов правильное представление о роли общей физической подготовки для технического совершенствования и здоровья;
- Ознакомить детей с правилами настольного тенниса.

Ориентировка для тренеров-преподавателей: на возрастном уровне групп

начальной подготовки неправомерно требовать четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой. Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Базовая техника:

Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;
- упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером-преподавателем, партнером, тренажером;
- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером-преподавателем, партнером, тренажером.

Овладение базовой техникой с работой ног. После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

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

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
- игра на столе с тренером-преподавателем (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе.

Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные теннисисты обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях. На этом этапе необходимо провести распределение спортсменов по стилям игры. Начать подготовку в соответствии с особенностями стиля, не забывая при этом о технической подготовленности. Формировать и совершенствовать ключевые элементы стиля. Следует постоянно увеличивать объем заданий по тренировке техники комбинаций, применять упражнения в парной игре.

Овладевать теоретическими знаниями, непосредственно связанными со спортивной тренировкой. Проводить всестороннюю физическую подготовку, внимание уделять воспитанию гибкости и ловкости. Совершенствовать скоростные способности (скорость и точность реакции, быстроту и темп движений). Повышать уровень скоростной и аэробной выносливости. Провести вторичный отбор по нормативам.

Основные направления учебно-тренировочного этапа:

- Воспитывать сознательность и дисциплинированность, стремление к идеалу;
- Совершенствовать технику комбинаций и работы ног. Применять упражнения тактической направленности при игре в паре. К концу этапа овладеть основной техникой индивидуального стиля игры;
- Использовать оптимальный период для развития скоростных способностей (скорость реакции, быстрота движений) и совершенствования механизма нервно-мышечной регуляции;
- Увеличивать вариативность техники и тактики посредством самоконтроля и саморегуляции;
- Ознакомить обучающихся с особенностями четырех основных стилей игры, повысить уровень их теоретических знаний по вопросам парной игры и особенностям полета и отскока мяча.

Ориентировка для тренеров-преподавателей: совершенствование правильной хватки и исходных положений для выполнения различных ударов справа и слева, проведение технической и элементарной тактической подготовки, обучение технике одиночных элементов - главная задача.

Базовая техника:

- *Атакующие удары справа.* Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину

- стола). По силе удары должны различаться от слабого до сильного. Скорость и быстрота полета мяча высокие;
- *Подставка*. Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивать силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Обратить внимание на управление темпом ударов. Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атакующему удару справа, но можно и одновременно;
 - *Срезка*. Обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро - медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева;
 - *Накат*. По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении;
 - *Подрезка*. Согласно педагогическим наблюдениям: для тех, кто перспективен играть в стиле атакующий удар + подрезка, следует после овладения предыдущими элементами начинать овладение подрезкой справа слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно;
 - *Подача*. На основе овладения подачей накатом и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач;
 - *Прием подачи*. Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением;
 - *Передвижение*. Научить выполнять и правильно применять в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения;
 - *Техника комбинаций*. Научить одному или двум вариантам комбинаций техники передвижений. Главным образом проводить стандартную тренировку: подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева.

Базовая тактика:

- Начать работу по развитию тактического мышления, постепенно увеличивать вариативность направления и вращения мяча;
- Соревновательная подготовка;
- Проведение соревнований на половине стола: стремительная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола;
- Стремительная подача справа с верхним вращением, удар подставкой слева из левого угла;
- Стремительная подача справа + один атакующий удар справа (противник выполняет удары подставкой);

- Накат справа против подрезки справа или слева на половине стола (центральная зона).

Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам.

Учебно-тренировочный этап (свыше трех лет): при планировании нагрузки на данном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками. В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов по сравнению с прошлым сезоном, а также выполнение контрольно-переводных нормативов. Окончательно определить основные компоненты стиля игры спортсмена. Формировать всестороннюю технику.

Базовая тактика:

- Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом. Выполнять атакующие удары средней силы и уметь регулировать силу атакующих ударов;
- Научиться выполнять подачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами;
- Выполнять подставку слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения быстрой атаки;
- Ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения завершающего атакующего удара;
- Серия срезок + удары накато́м + атакующий удар;
- Выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов накато́м;
- Комбинация; накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара;
- Захват инициативы через изменение направления и вращения мяча + контратака + завершающий удар.

Соревновательная подготовка:

- Произвольный способ подачи + контрудары справа на 1/2 стола;
- Произвольный способ подачи + атакующий удар справа против подставки слева на 1/2 стола.
- 3. Произвольный способ подачи + завершающий удар;
- Подача по направлению + игра «треугольник»;
- Произвольная стремительная подача + подставка + накат + завершающий удар на 1/2 и 2/3 стола;
- Игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола;
- Накат + завершающий удар на 2/3 стола;
- Официальные соревнования.

Совершенствование спортивного мастерства: структура годового цикла на этапе спортивного совершенствования сохраняется такой же, как и при подготовке обучающихся на этапе углубленной специализации. Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юных теннисистов. На основе всесторонней технической подготовленности совершенствовать индивидуальный технический стиль.

Обучающиеся должны ясно представлять основные средства выигрыша очка и владеть технико-тактическими вариантами игры против обучающихся различного стиля. В ходе учебно-тренировочного процесса надо формировать активное «атакующее» сознание у теннисистов.

Следовать требованиям: играть активно, проявляя всестороннюю технику и «коронные» технические элементы, не допуская грубых технических и тактических ошибок. Совершенствовать навыки действий в парной игре. Все спортсмены должны обладать и руководствоваться теоретическими знаниями в процессе занятий для совершенствования технического мастерства. Основной задачей физической подготовки на данном этапе является воспитание силовых способностей. Следует также включать в занятие упражнения, направленные на воспитание скоростных способностей, координации и выносливости. Общая и специальная физическая подготовка должны способствовать максимальной реализации технических возможностей.

Основные направления:

- Воспитывать морально-волевые качества, повышать уровень развития специализированных психических качеств;
- На основе прочного усвоения пройденного материала совершенствовать индивидуальный технический стиль, его ведущие технические элементы в ходе соревновательной подготовки. Заложить фундамент для дальнейшего совершенствования техники;
- Повысить уровень развития силовых качеств, осуществлять интегральную подготовку, развивая силовые качества, выносливость, координационные и скоростные способности;
- Развивать у обучающихся способность к анализу теоретических аспектов тренировочной и соревновательной деятельности;
- Воспитать умение готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

Ориентировки для тренеров: укреплять и совершенствовать технику и тактику, пройденные на предыдущем этапе. Распределить игроков по стилям: быстро атакующий, быстрый атакующий удар + топ-спин, подрезка + атакующий удар.

Базовая техника:

- Атакующий удар справа. Совершенствовать умение серийно атаковать справа и из боковой позиции: в передвижении вперед-назад, влево - вправо; учащиеся должны уметь отражать топ - спины быстрым атакующим ударом. Начать обучение технике завершающего топ-спина (топ-спин-удар). Первоначально овладеть техникой удара против подрезки, внезапным ударом после серии накатов и завершающим ударом (в сочетании с техникой удара срезкой и свечами). Обучение технике выполнения быстрых внезапных ударов после серии ударов срезкой; овладеть техникой выполнения свечи и удара по свече.
- Подача и прием подачи. Совершенствовать качество различных подач на основе повышения интенсивности вращения, вариативности направления и скорости. Исходя из индивидуальных особенностей, выбрать 2-3 варианта «коронной» подачи справа и слева. Способы приема подач многообразны, надо обратить особое внимание на прием подачи накатом, атакующим ударом и ударом с боковым вращением мяча.
- Срезка. Совершенствовать качество вращения при выполнении срезки, овладеть техникой срезки с длинным и коротким замахом. Срезка с боковым вращением мяча.
- Передвижение. Совершенствовать способы передвижения и обратить внимание на взаимосвязь передвижения с выполнением атакующего удара справа, возврат в исходное положение, выбор оптимального способа передвижения.

Базовая тактика:

- Подача + сильный атакующий удар: каждый игрок должен преимущественно применять 1-2 варианта подач, остальные вспомогательные. Главным образом нужно подавать длинные мячи с верхним вращением в сочетании с сильным атакующим ударом; способы и направления подачи и приема подачи определяются как произвольно, так и по заданию в сочетании с атакующим ударом.
- Подставка слева + атакующий удар справа. Завладеть инициативой посредством «зажима» противника в какой-либо угол + завершающий удар. Изменять направление ударов вправо и влево + выбор момента для завершающего удара. Посылать мячи в игрока, выбирать момент для завершающего удара.
- Серийная атака накатом + атакующий удар.
- Накат в один угол, завершающий удар в другой.
- Накат по двум углам и внезапный удар по центральной линии; длинный накат + короткий для создания условий для завершения атаки.
- Быстрая и медленная срезка по двум углам, выжидая момент для атаки. Стилль игры - быстрый атакующий удар + топ-спин.

Этап высшего спортивного мастерства. Основной принцип спортивной подготовки на этом этапе является специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей теннисистов. На основе

всесторонней технической подготовленности совершенствовать индивидуальный технический стиль. Обучающиеся должны ясно представлять основные средства выигрыша очка и владеть технико-тактическими вариантами игры против обучающихся различного стиля. В ходе учебно-тренировочного процесса надо формировать активное «атакующее» сознание у теннисистов. Следовать требованиям: играть активно, проявляя всестороннюю технику и «коронные» технические элементы, не допуская грубых технических и тактических ошибок. Совершенствовать навыки действий в парной игре. Все спортсмены должны обладать и руководствоваться теоретическими знаниями в процессе занятий для совершенствования технического мастерства.

Основной задачей физической подготовки на данном этапе является воспитание силовых способностей. Следует также включать в занятие упражнения, направленные на воспитание скоростных способностей, координации и выносливости. Общая и специальная физическая подготовка должны способствовать максимальной реализации технических возможностей.

Основные направления:

- Повышать морально-волевые качества, уровень развития специализированных психических качеств;
- На основе прочного усвоения пройденного материала совершенствовать индивидуальный технический стиль, его ведущие технические элементы в ходе соревновательной подготовки;
- Развивать и поддерживать на высоком уровне развития силовых качеств, осуществлять интегральную подготовку, развивая силовые качества, выносливость, координационные и скоростные способности;
- Развивать у обучающихся способность к анализу теоретических аспектов тренировочной и соревновательной деятельности;
- Повышение уровня мастерства готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

Техника: принципы и последовательность совершенствования техники различных видов быстрых атакующих ударов: атакующего удара справа, подрезки, подачи, приема подачи, движений - аналогичны тем, которые используются при обучении технике различных видов быстрых атакующих ударов. Необходимо рационально спланировать повышения уровня техники, чтобы в ударе пропорционально сочетались скорость и вращение. Совершенствовать технику выполнения топ-спина из правосторонней стойки, ударов с вращением, а также наката с ускорением вперед из боковой позиции, уметь выполнять удары без вращения по прямой и по диагонали из ближней и средней зон, варьировать силу вращения мяча и направление ударов. Совершенствовать навыки комбинаций ударов с накатами, накатов с завершающими ударами, овладеть техникой подрезки мячей с сильным

нижним вращением, комбинаций подрезки с накато, овладеть техникой атакующего удара из средней зоны слева против топспинов.

Тактика: Содержание подготовки такое же, как при обучении быстрым атакующим ударам. Способы атаки быстрым атакующим ударом или завершающим ударом. Овладеть техникой перехода от активной подрезки к активному нападению и завершающему удару, а также от серийного обмена топ-спинами в средней зоне к активным действиям. В ближне средней зоне овладеть техникой приема подачи быстрым накато на столе. Стиль игры - топ-спин + атакующий удар.

Базовая техника:

Топ-спин + атакующий удар. Овладеть техникой выполнения топ-спина справа из боковой позиции, наката и топ-спина с ускорением вперед, уметь серийно выполнять накаты - топ-спины из ближней и средней зоны по прямой и по диагонали, постепенно усиливая вращение и расширяя зону игры, овладеть техникой сочетания топспинов с накатами с ускорением вперед и атаки накато при обмене подрезанными ударами, овладеть техникой выполнения быстрых длинных ударов справа в ближней зоне. Овладеть техникой завершающих ударов по высокому мячу.

Топ-спини слева. На базе закрепления и совершенствования техники выполнения быстрых атакующих ударов и подставок-толчков слева овладеть техникой топ-спинов в сочетании с атакующими ударами слева из боковой позиции, атакующих ударов из средней зоны; овладеть техникой выполнения топ-спина слева в ходе обмена резаными ударами, наката слева из ближней и средней зон, техникой сочетания топ-спинов справа и слева.

Техника подрезки. Овладеть техникой выполнения разнонаправленных, с разнообразными точками «приземления» подрезок.

Толчок, подставка. Овладеть техникой выполнения ударов толчком и подставкой.

Комбинация ударов. Овладеть первичными навыками сочетания топ -спина с атакующим ударом, топ-спина с завершающим ударом, подрезки с топ-спином.

Подача и прием подачи. В основе - подачи с разными вращениями. Кроме того, выбирается одна-две подачи в соответствии с индивидуальным стилем игры. Овладеть техникой приема подачи топ-спином, подрезкой, обманным ударом.

Удар по высокому мячу. Овладеть техникой выполнения удара по высокому мячу из средней и дальней зон.

Работа ног. Совершенствовать уже изученные способы передвижения и уметь сочетать их с разными видами ударов накато: обратить внимание на сочетание разных способов передвижений в различных игровых зонах.

Тактика: Тактика активного нападения после подачи в основном та же, что и при использовании быстрых атакующих ударов, но при этом применяются главным образом подачи с нижним и нижне-боковым

вращением с тем, чтобы противник отвечал на них подрезками и создались условия для активного выполнения топ-спина.

Тактика атаки после топ-спина. Овладеть тактикой завершения атаки после серийного обмена топ-спинами, овладеть тактикой завершения атаки после серийного выполнения топ-спинов против подрезанных мячей.

Тактика атаки топ-спином после подрезки. Овладеть тактикой внезапной атаки после серийного выполнения подрезки с разными точками приземления, тактика сочетания топ-спина и подрезки при приеме мячей, имеющих нижнее вращение.

Тактика выполнения топ-спина после выполнения удара толчком. Изучать тактику перехода от наката к атакующему удару справа после серийного выполнения наката слева с варьированием скорости и точки приземления мяча. Тактика приема подачи. Овладеть тактикой завершения атаки ударом по восходящему мячу после выполнения топ-спина, овладеть тактикой перехода к атаке топ-спином после сдерживания противника резаными ударами. Стиль игры - подрезка + атакующий удар.

Соревновательная подготовка. Обмен атакующими ударами (подставка - атака, толчок - атака, накат - толчок). Атака после подрезки. Атака накатом против срезки. Последовательная смена способов подачи. Быстрая атака после подачи. Соревнования сначала проводятся с установками, а затем в произвольной игре, сначала играют на 1/3 стола, затем по всему столу. Официальные соревнования.

Дисциплина «плавание»

Для практического раздела программы устанавливаются следующие мероприятия:

- на этапе начальной подготовки: обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости, гибкости и быстроты движений, теоретическая подготовка, контрольные испытания.

- на тренировочном этапе: совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов, увеличение общего объёма плавательной подготовки, широкое использование средств ОФП, выполнение нормативов по ОФП и СФП, психологическая подготовка, соревновательная подготовка, инструкторская и судейская практика;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства: выбор узкой специализации, техническое совершенствование, прогнозирование целевого спортивного результата, индивидуализация параметров соревновательной деятельности, психологическая подготовка, врачебный контроль.

Определение нагрузок по видам спортивной подготовки в плавании по годам обеспечивают их оптимальное соотношение в рамках тренировочного процесса.

Наиболее универсальным тренировочным средством для спортсменов этапа начальной подготовки являются подвижные и спортивные игры. Они занимают наибольшее время в учебно-тренировочном процессе. Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей.

Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно сделать определение акцента на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости. При составлении блоков тренировочных заданий для спортивной подготовки на этапе начальной подготовки также используются круговая тренировка и эстафеты.

Программный материал для этапа начальной подготовки и тренировочного этапа представляется в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности: тренировочные задания для проведения разминки; блоки тренировочных заданий для развития, как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также обучению технике выполнения физических упражнений.

Каждое тренировочное задание имеет конкретные задачи; содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения); дозировка нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций); продолжительность и характер пауз отдыха и др.); методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения); организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование). В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

При составлении программного материала для спортивной подготовки на этапах ТЭ и ССМ включаются рекомендуемые специалистами и тренерами недельные микроциклы, разработанные для различных годов подготовки, периодов и этапов годичного цикла. На этапе совершенствования спортивного мастерства при выборе недельных микроциклов учитываются индивидуальные особенности обучающегося.

Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне

За безопасность спортсменов в бассейнах и залах вся ответственность возлагается на тренеров, непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии обучающиеся проходят инструктаж по технике безопасности на воде и пожарной безопасности и расписываются в журнале под личную роспись или роспись законного представителя спортсмена.

Требования безопасности перед началом занятий:

- перерыв между приемом пищи и началом занятия должен быть не менее 45-50 минут;
- экипировка для тренировочных занятий должна соответствовать требованиям, не иметь повреждений;
- необходимо прибыть в бассейн за 20 минут до начала занятий;
- своевременно подготовиться к занятию, снять одежду и принять душ, соблюдая правила безопасности в душевых, надеть плавательный костюм и шапочку и выйти на бортик.

Требования безопасности во время занятий.

- вход в воду и выход только с разрешения тренера-преподавателя;
- все команды и сигналы тренера-преподавателя выполнять незамедлительно;
- не прыгать в воду без разрешения, команды тренера-преподавателя;
- не оставаться при нырянии долго под водой;
- по окончании занятия в бассейне в течение 20 мин покинуть здание бассейна.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку группы перед учебно-тренировочными занятиями с последующей регистрацией присутствующих в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа обучающихся сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку в администрацию спортивной школы о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Во время занятий тренер-преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье обучающихся:

- Присутствие спортсменов в помещении ванны бассейна без тренера-преподавателя не разрешается.
- Спортивные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведенной части бассейна.
- Ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера-преподавателя и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному спортсмену под контролем одного тренера, при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.
- При наличии условий, мешающих проведению учебно-тренировочных занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподавателя должен их устранить, а в случае невозможности — это сделать - отменить учебно-тренировочное занятие.

- Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести спортсмена из воды. Нельзя разрешать спортсменам толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план указан в таблице 19.

Таблица 19

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	Физическая культура и спорт в России	≈ 13/20	сентябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура – часть общей культуры, ее значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Возникновение и развитие олимпийского движения. Успехи российских спортсменов на крупнейших соревнованиях.
	Состояние и развитие вида спорта спорт глухих и его спортивных дисциплин в России	≈ 13/20	октябрь	Значение и место вида спорта спорт глухих в Российской системе физического воспитания. Характеристика вида спорта спорт глухих и его спортивных дисциплин. Выступление российских спортсменов в виде спорта «спорт глухих» на международных соревнованиях (Сурдлимпийские игры, чемпионаты и Кубки мира). Пути дальнейшего повышения мастерства российских спортсменов.
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических	≈ 13/20	ноябрь	Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы. Сердце и сосуды. Основные сведения о кровообращении. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы

	упражнений на организм обучающихся.			выделения (почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС.
	Режим дня, гигиена, закаливание, режим и питание обучающихся	≈ 13/20	декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. Понятие о гигиене физических упражнений. Общие гигиенические требования к режиму дня и отдыха при регулярных занятиях спортом глухих по видам спортивных дисциплин. Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви. Питьевой режим. Вредное влияние курения и алкоголя на организм спортсмена.
	Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж	≈ 13/20	январь	Значение и содержание врачебного контроля и медицинских обследований, показания и противопоказания при занятиях спортом глухих. Значение функциональных проб и антропометрических измерений для оценки физического развития и уровня подготовленности спортсмена. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, спирометрия, результаты контрольных измерений, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие об утомлении, переутомлении и перетренировки. Травмы. Причины их возникновения, профилактика травм во время учебно-тренировочных занятий Спортивный массаж, самомассаж и их применение в процессе регулярных занятий видом спорта спорт глухих. Противопоказания к массажу.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта «спорт глухих»	≈ 13/20	май	Роль технической подготовки в достижении высот спортивного мастерства в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт глухих». Основы методики обучения технике спортивных дисциплин. Последовательное овладение техникой, учет возраста, уровня подготовленности спортсменов. Понятие о тактической

				подготовке, методы формирования тактического мышления, этапы тактической подготовки. Анализ техники ведущих спортсменов по кинограммам, видеофильмам. Обучение и тренировка как учебно-тренировочный процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Индивидуальные задания. Тренированность и ее физиологические показатели.
Значение физической подготовки в спортивной деятельности. Морально-волевая и психологическая подготовка, их роль в спортивной жизни спортсменов вида спорта «спорт глухих».	≈ 14/20	июнь	Физическая подготовка обучающихся в зависимости от возраста, уровня подготовленности и индивидуальных возможностей. Значение физической подготовки. Краткая характеристика общей и специальной физической подготовки, ее роль в развитии и совершенствовании силы, быстроты, ловкости, выносливости, координации движений и в освоении элементов технической подготовки. Классификация упражнений, используемых в учебно-тренировочном процессе. Средства, относящиеся к общей и специальной физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы для оценки уровня развития физических качеств, общей и специальной подготовки юного спортсмена. Морально-волевая подготовка. Какие волевые качества различают в спорте; ведущие и второстепенные волевые качества. Психологическая и специально-психологическая подготовка к соревнованиям.	
Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Организация и проведение соревнований. Обеспечение безопасности на	≈ 14/20	август	Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Спортивная судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований в виде спорта спорт глухих по спортивным дисциплинам. Работа секретариата, спортивных судейских бригад на старте и финише, спортивных судей на трассе. Правила поведения на соревнованиях. Изучение положений и особенностей	

	занятиях и соревнованиях вида спорта «спорт глухих» по спортивным дисциплинам			проведения соревнований. Правила общения с судьями, с тренерами-преподавателями и обслуживающим персоналом как непосредственно на соревновательной арене, так и во время различных внесоревновательных и антидопинговых процедур. Владение специализированной терминологией на жестовом языке.
	Оборудованные места проведения учебно-тренировочных занятий, оборудование и инвентарь	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила поведения спортсменов на местах проведения учебно-тренировочных занятий. Оборудованные места учебно-тренировочных занятий (трассы, спортивные городки, площадки, стадионы, плавательные бассейны, игровые залы и др.) и требования к ним. Классификация и конструкция спортивного инвентаря, выбор, хранение и уход за ним. Подготовка инвентаря к соревнованиям и его хранение.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского и паралимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского и паралимпийского движения. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	обучающегося			
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Организация и проведение соревнований. Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта «спорт глухих» по спортивным дисциплинам	≈ 60/106	декабрь-май	Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Положение о соревнованиях, программа и график соревнований. Оборудование, инвентарь и оформление мест соревнований. Организация информации на соревнованиях. Спортивная судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований в виде спорта спорт глухих по спортивным дисциплинам. Работа секретариата, спортивных судейских бригад на старте и финише, спортивных судей на трассе. Проведение мандатной комиссии, заседаний главных спортивных судейских коллегий. Порядок проведения соревнований, подготовка протоколов. Разбор проведения соревнований. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское и паралимпийское движение.	≈ 200	сентябрь	Олимпизм и паралимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма и паралимпизма на развитие

	Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта			международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности по виду спорта «спорт глухих», самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Правила поведения на соревнованиях. Изучение положений и особенностей проведения соревнований. Правила общения с судьями, с тренерами-преподавателями и обслуживающим персоналом как непосредственно на соревновательной арене, так и во время различных внесоревновательных и антидопинговых процедур. Владение специализированной терминологией на жестовом языке. Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
...	

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (дисциплины: настольный теннис, плавание)

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт глухих» (настольный теннис, плавание), определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждения:

- определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса;
- проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);
- использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса: перспективное (позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки учетом олимпийского цикла); ежегодное (позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации); ежеквартальное (позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях); ежемесячно (составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий,

включающее инструкторскую и судейскую практику, а так же медико-восстановительные и другие мероприятия;

- привлекает при необходимости, кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта спорт глухих (настольный теннис) дополнительно второго тренера-преподавателя по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (дисциплины: настольный теннис, плавание) определяется Учреждением самостоятельно.

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

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 материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие плавательного бассейна для спортивной дисциплины «плавание»;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при

подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки для лиц, проходящих спортивную подготовку представлены в таблице 20;
- обеспечение спортивной экипировкой лиц, проходящих спортивную подготовку представлены в таблице 21;
- 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.

Таблица 20

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

1.	Весы медицинские	штук	2
2.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
3.	Доска информационная	штук	2
4.	Зеркало	штук	1
5.	Кушетка массажная	штук	1
6.	Ласты	комплект	9
7.	Лопатки для плавания	комплект	9
8.	Мат гимнастический	штук	6
9.	Мяч ватерпольный	штук	5
10.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	2
11.	Настенный секундомер	штук	2
12.	Переключатель гимнастическая	штук	1
13.	Плавательная доска	штук	4
14.	Плавательные поплавок-вставки для ног	пар	9
15.	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	4
16.	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	20
17.	Секундомер	штук	4
18.	Секундомер ручной судейский	штук	10
19.	Скамейка гимнастическая	штук	6
20.	Средства спасения комплект (круг, шест, фал, поплавок)	комплект	1
21.	Стенка гимнастическая	штук	4
22.	Термометр для воды	штук	2
23.	Тренажер «Тележка»	штук	1
24.	Штанга тренировочная	комплект	1

Требования к спортивному оборудованию (дисциплина «настольный теннис»):

Рабочая поверхность стола для игры в настольный теннис 2,74 м в длину и 1,525 м в ширину, расположена горизонтально на высоте 76 сантиметров над полом. Она может быть выполнена из любого материала, но должна быть матовой. Боковые линии и краевые линии, шириной 2 см, тянутся вдоль каждого края стола.

Для парной игры каждая половина стола разделена пополам линией,

шириной 3 мм, проходящей параллельно с боковыми линиями. Это осуществлено с целью выделения правой части каждой половины стола, которая важна при осуществлении подачи в парной игре. Сетка, 15,25 см. над столом, разделяет рабочую поверхность стола на две равные части. Она прикреплена к двум стойкам той же высоты, что и сетка. Шарик должен быть белого или оранжевого цвета, матовый, в диаметре 38 мм и весить 2,5г. Каждый из игроков выбирает несколько шариков перед тем, как войти на игровую площадку, и судья выбирает тот шарик, который и будет использован во время игры. Для ракеток не существует ограничений по форме и размеру, но правила, требующие, чтобы «рабочая поверхность» оставалась жесткой и плоской, с деревянной сердцевиной, составляющей 85% их толщины, гарантируют то, что они остаются маленьких размеров. Спецификация для резиновых поверхностей ракеток предельно специфична. Игрокам разрешается использовать пупырчатую или слоеную резину, хотя листы пупырчатой резины должны быть не толще 2-х мм, а слоеной - не толще 4-х мм. Определенные виды клея, позволяющие увеличить скорость шарика, запрещены правилами Олимпийских состязаний.

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количес тво	срок эксплуата ции (лет)	количес тво	срок эксплуата ции (лет)	количе ство	срок эксплуата ции (лет)	количе ство	срок эксплуа тации (лет)
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»											
1.	Ракетка для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
2.	Резиновая накладка для ракетки	штук	на обучающегося	-	-	6	1	12	1	20	1
Для спортивной дисциплины «плавание»											
1.	Доска универсальная	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Калабашка	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Ласты	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
4.	Лопатки пальчиковые	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Лопатки средние	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
6.	Лопатки большие	пар	на обучающегося	-	-			1	1	1	1
7.	Дыхательная трубка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

8.	Эспандер пловца для зала	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Эспандер пловца для воды	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Тормозной пояс	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Инвентарная сетка	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
12.	Тормозной парашют	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Пояс для троса	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Трос латексный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Тренажер функциональный	штук	на обучающегося	-	-		1	1	1	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количес тво	срок эксплуата ции (лет)	количес тво	срок эксплуата ции (лет)	количе ство	срок эксплуата ции (лет)	количе ство	срок эксплуа тации (лет)
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»											
1.	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Кроссовки для спортивных залов	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
4.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6.	Фиксаторы для голеностопа	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
7.	Фиксаторы коленных суставов	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
8.	Фиксаторы локтевых суставов	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
9.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

10.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
Для спортивной дисциплины «плавание»											
1.	Беруши	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
3.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Купальник (женский)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
5.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
6.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
7.	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
8.	Полотенце	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
9.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Футболка с длинными рукавами	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
11.	Футболка с короткими рукавами	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
12.	Халат	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
13.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	3	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу для реализации дополнительной образовательной 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 учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спорт глухих» (дисциплина: настольный теннис), а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 22.11.22г. № 1051).
2. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
3. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
4. Приказ «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» от 03.08.2022г. № 634.
5. Вартамян М.М., Команов В.В. Беседы о настольном теннисе. – Москва, 2010.
6. Байгулов Ю.П. Настольный теннис вчера, сегодня, завтра. – Москва, 2000.
7. Барчукова Г.В., Богущас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. – Москва, 2006.
8. «Регулирование эмоционального состояния спортсмена» Методическая разработка тренера-преподавателя МУ «СДЮСШОР по настольному теннису» И.П. Медведевой
9. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. Издание 5-е, переработанное и дополненное. – Ростов-на-Дону: ФЕНИКС, 2006
10. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983
11. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983
12. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980
13. Дембо А.Г. Спортивная медицина. – М.: ФиС, 1975
14. Единая всероссийская спортивная классификация

15. Журавлёв Д.В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена. – СПб.: Питер, 2009.
16. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. Основы теории и методики воспитания. – М.: Советский спорт, 2009.
17. Кретти Дж. Б. Психология в современном спорте. – М.: ФиС, 1978.
18. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 14.10.2013.
19. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва/Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. – М.: ВНИИФК, 1994.
20. Никитушкин Н.Н., Водяников И.А. Управление методической деятельностью спортивной школы. – М.: Советский спорт, 2012
21. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2003.
22. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
23. Н.А. Сладкова. Типовая программа спортивной подготовки спортсменов- инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по плаванию/авт.-сост. Н. А. Сладкова. - М.: Советский спорт, 2012.
24. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. 3-е издание. – М.: «Академия», 2004
25. Царик А.В. Паралимпийский спорт. Нормативное правовое и методическое регулирование. – М.: Советский спорт, 2010
26. «Планирование и организация тренировочного процесса игроков в настольный теннис» Москва - 2011 г. Сборник методических материалов К2,/ Федерация настольного тенниса России/.
27. В.Н. Буянов «Программа для системы дополнительного образования детей. Настольный теннис» Ульяновск - 2009г.
28. И.М. Фрегер «Организация учебно-тренировочного процесса в настольном теннисе».
29. С.Д. Шпрах «У меня секретов нет» /Учебно-методическое пособие для тренеров, спортсменов, любителей настольного тенниса/, Москва.
30. Ежемесячный журнал «Настольный теннис». Москва.

Список интернет - ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>).
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>).
4. Паралимпийский комитет России (<http://www.paralymp.ru>).
5. Международный паралимпийский комитет (<http://www.paralympic.org>).
6. Сурдлимпийский комитет России (<https://deaflymp.ru>)
7. Международный комитет спорта глухих (<https://www.deaflympics.com>).