




**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1»**

«РАССМОТРЕНО» и  
«СОГЛАСОВАНО»  
на педагогическом совете  
« 01 » августа 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО «СШ № 1»  
 А.В.Пашутина  
Приказ № 286 от 01.08.2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ»**

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28 ноября 2022г № 1082.

Городской округ Коломна

2023

**Разработчики программы:**

Директор МБУ ДО «СШ № 1»

Пашутина Анна Васильевна

Заместитель директора

Тыщук Елена Викторовна

Начальник отдела по  
группе видов спорта

Кочеткова Наталья Васильевна

Тренер-преподаватель

Наумов Александр Владимирович

Тренер-преподаватель

Гришкин Сергей Юрьевич

Инструктор-методист

Глухова Екатерина Николаевна

Инструктор по спорту

Голованов Егор Михайлович

Инструктор по спорту

Климовская Татьяна Андреевна

## I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по настольному теннису с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденным приказом Минспорта России от 28 ноября 2022г № 1082 (далее – ФССП).

1. Целью дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина – настольный теннис)» является укрепление здоровья, физическое совершенствование, достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки выявление и поддержка детей, проявивших способности в спорте и создания первичной основы для долгосрочного развития спортсмена способного в дальнейшем полностью реализовать себя в избранной дисциплине вида спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина – настольный теннис)».

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки: этап начальной подготовки (ЭНП), учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ (СС), этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) и этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
Этап начальной подготовки	Не ограничивается	7	До года	8
			Свыше года	6
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Не ограничивается	9	До года	5
			Второй и третий годы	4

специализации)			Четвертый и последующие годы	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	Все периоды	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	Все периоды	1

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта;

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по соответствующему виду спорта.

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

### 3. Объем Программы.

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		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-10	10-12	16-20	20-24
Общее количество	234-312	312-416	416-520	520-624	832-1040	1040-1248

часов в год						
-------------	--	--	--	--	--	--

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

- учебно-тренировочные занятия с одним или несколькими обучающимися (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям, к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России, к другим всероссийским спортивным соревнованиям, к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке, восстановительные мероприятия, мероприятия для комплексного медицинского обследования, учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период, просмотрные учебно-тренировочные мероприятия;

№ 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
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
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
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
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	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в	

	комплексного медицинского обследования			
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	

Персональный состав участников сборов в пределах численности, предусмотренные планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым руководителем осуществляющей спортивную подготовку.

Спортивные соревнования – контрольные и основные, на которые направляются обучающиеся и лица, осуществляющие спортивную подготовку, на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях;

специальные учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке, восстановительные мероприятия, мероприятия для комплексного медицинского обследования, просмотровые учебно-тренировочные мероприятия.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	-	1	2	2
Основные	-	1	2	4

Каждому спортсмену в зависимости от уровня спортивного мастерства, физической, технико-тактической и психологической подготовки, календаря соревнований, тренер-преподаватель самостоятельно определяет необходимое количество соревнований (определенного вида), необходимое для получения необходимых результатов соревновательной деятельности.

На этапе начальной подготовки соревновательная деятельность проводится в виде соревнований по общефизической подготовке, спортивных мероприятий, а также участия спортсменов в детско-юношеских областных турнирах и Первенства

Московской области, возможно участие и во всероссийских соревнованиях по согласованию с педагогическим советом.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и может быть увеличен или уменьшен тренером-преподавателем для своей группы.

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

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификацией.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификацией.

5. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения 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 специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До 3-х лет	Свыше 3-х лет		
1.	Общая физическая подготовка	26-34		17-23		13-17	9-11
2.	Специальная физическая подготовка	17-23		17-23		17-23	23-27
3.	Техническая подготовка	31-39		26-34		22-28	22-28
4.	Тактическая подготовка	5-7		8-12		14-18	14-18
5.	Психологическая	0-2		1-4		1-4	1-4

	подготовка				
6.	Теоретическая подготовка	0-2	1-3	1-3	1-3
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	1-4	1-3	1-3
8.	Интегральная подготовка	2-9	1-5	3-7	2-6
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-2	1-4	1-5	3-7

- Интегральная подготовка на этапе начальной подготовки может включать в свое содержание соревновательную подготовку (отражается в плане работы тренера-преподавателя).

**Примерный план-график на 52 недели тренировочных занятий.  
Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями  
(дисциплина - настольный теннис)**

	Разделы подготовки	Этапы подготовки											
		Этап начальной подготовки					Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Спортивного совершенствования	Высшего спортивного мастерства
		До года		Свыше года			До года		Свыше года				
		4,5 ч.	6 ч.	6 ч.	7ч.	8ч.	8ч.	9ч.	10ч	10ч	12ч	18ч	20ч.
1	Общая физическая подготовка	70	91	85	105	118	84	100	114	110	126	159	114
2	Специальная физическая подготовка	47	59	65	68	79	84	100	114	110	126	188	261
3	Техническая подготовка	74	110	110	127	145	137	146	159	158	206	262	291
4	Тактическая подготовка	16	22	22	25	25	42	52	56	56	62	140	166
5	Психологическая подготовка	4	3	3	4	4	8	16	12	14	12	37	42
6	Теоретическая подготовка	4	6	6	7	4	8	11	10	10	12	28	31
7	Спортивные соревнования	-	9	9	12	12	16	14	20	22	25	28	31
8	Интегральная подготовка	14	9	9	12	21	21	15	20	22	31	47	52
9	Восстановительные мероприятия	5	3	3	4	8	16	14	15	18	24	47	52
10	Всего	234	312	312	364	416	416	468	520	520	624	936	1040

**Примерный план годовичного цикла подготовки спортсменов  
этап начальной подготовки (до года) 4,5ч.**

Виды подготовки	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего
Общая физическая подготовка	6	5	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	70
Специальная физическая подготовка	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	47
Техническая подготовка	7	6	6	6	6	6	6	6	6	7	6	6	74
Тактическая подготовка	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	16
Психологическая подготовка					1		1		1	1			4
Теоретическая подготовка		1				1		1			1		4
Спортивные соревнования													-
Интегральная подготовка	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
Восстановительные мероприятия				1	1	1	1					1	5
<b>Всего, ч</b>	<b>20</b>	<b>17</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>234</b>

**Примерный план годовичного цикла подготовки спортсменов  
этап начальной подготовки (до года) 6ч.**

Виды подготовки	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего
Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	5	6	8	8	8	8	91
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	2	8	7	2	5	5	5	59
Техническая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	10	110
Тактическая подготовка	1	2	1	-	3	4	2	2	4	2	1	-	22





Техническая подготовка	12	11	11	11	11	12	11	11	11	11	12	13	137
Тактическая подготовка	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	42
Психологическая подготовка		1		1		1	1	1		1	1		7
Теоретическая подготовка	1		1	1		1	1	1	1		1		8
Спортивные соревнования	1	2	2	2	2				2	2	2	1	16
Интегральная подготовка	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	21
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	17
<b>Всего, ч</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>416</b>

**Примерный план годовичного цикла подготовки спортсменов  
Учебно-тренировочный этап ( до года) 9ч.**

Виды подготовки	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего
Общая физическая подготовка	8	7	9	8	9	9	8	8	9	8	9	8	100
Специальная физическая подготовка	9	8	8	9	8	8	9	8	8	9	8	8	100
Техническая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	13	12	12	12	13	146
Тактическая подготовка	5	5	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	52
Психологическая подготовка	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	15
Теоретическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
Спортивные соревнования			2	2	2				2	2	2	2	14
Интегральная подготовка	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	16
Восстановительные мероприятия	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	14
<b>Всего, ч</b>	<b>39</b>	<b>37</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>40</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>40</b>	<b>39</b>	<b>468</b>



Тактическая подготовка	5	4	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	56
Психологическая подготовка	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	14
Теоретическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
Спортивные соревнования	3	2	3	2	3				3	2	2	2	22
Интегральная подготовка	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	22
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	18
<b>Всего, ч</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>520</b>

**Примерный план годовичного цикла подготовки спортсменов  
Учебно-тренировочный этап (свыше года) 12ч.**

Виды подготовки	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	11	11	11	10	10	11	12	126
Специальная физическая подготовка	10	10	11	11	11	10	10	10	11	12	10	10	126
Техническая подготовка	18	18	17	17	17	17	17	17	16	17	17	18	206
Тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	8	4	5	5	62
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Спортивные соревнования	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	25
Интегральная подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	1	31
Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
<b>Всего, ч</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>624</b>

**Примерный план годовичного цикла подготовки спортсменов  
Этап спортивного совершенствования 18ч.**

Виды подготовки	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего
Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	14	15	13	13	13	13	159
Специальная физическая подготовка	16	16	16	16	16	14	14	16	16	16	16	16	188
Техническая подготовка	21	21	22	24	22	24	24	21	15	24	27	17	262
Тактическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10	10	140
Психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	4	37
Теоретическая подготовка	3	3	2	2	2	4	4	4	1	1	1	1	28
Спортивные соревнования	2	2	2		2				10			10	28
Интегральная подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	47
Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	47
<b>Всего, ч</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>936</b>

**Примерный план годового цикла подготовки спортсменов  
Этап высшего спортивного мастерства 20ч.**

Виды подготовки	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	8	8	8	9	9	9	9	9	114
Специальная физическая подготовка	21	21	21	21	24	24	24	21	21	21	21	21	261
Техническая подготовка	30	16	28	28	20	23	22	29	30	28	18	28	291
Тактическая подготовка	13	13	13	13	16	16	17	13	13	13	13	13	166

Психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	42
Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	-	1	3	3	3	3	31
Спортивные соревнования	-	10	-	-	5	-	6	-	-	-	10	-	31
Интегральная подготовка	4	4	4	4	4	6	6	4	4	4	4	4	52
Восстановительные мероприятия	4	6	4	4	4	4	4	6	4	4	4	4	52
Всего, ч	88	86	86	86	88	86	88	86	88	86	86	86	1040

### 6. Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1.</b>	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> </ul> <p>формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</p>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> </ul>	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	
<b>2.</b>	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)</li> </ul>	В течение года
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу	В течение года

	развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях.	спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<p><b>Участие в:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.</li> </ul>	В течение года
<b>4.</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<p><b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов;</li> </ul>	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки		В течение года

План реализуется в единстве учебно-тренировочной и воспитательной деятельности МБУ ДО «СШ № 1» по основным направлениям воспитания:

- гражданское воспитание - формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как

источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры;

- патриотическое воспитание - воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности;

- духовно-нравственное воспитание - воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям;

- эстетическое воспитание - формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;

- физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия - развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;

- трудовое воспитание - воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентация на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности;

- экологическое воспитание - формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды;

- ценности научного познания - воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей.

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

	Целевая группа	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственные
1	Сотрудники МБУ ДО «Спортивная школа №1»	Выступление на педагогическом совете (тема выступления по запросу)	В течение года	Директор, зам.директора, тренеры-преподаватели, инструкторы – методисты, инструкторы по спорту

2	Сотрудники и обучающиеся школы	онлайн обучение на сайте РУСАДА	Январь-февраль	Педагогический состав
3	Обучающиеся УТЭ, СС, ВСМ	Беседы на темы: 1. Общие антидопинговые правила 2. Использование биологических добавок в спорте 3. и др.	В течение года	Тренеры-преподаватели, инструктор по спорту
4	Обучающиеся УТЭ	Теоретические занятия (темы занятий по запросу тренера-преподавателя)	Октябрь	Инструкторы-методисты, инструкторы по спорту
5	Обучающиеся СС, ВСМ	Теоретические занятия (темы занятий по запросу тренера-преподавателя)	Февраль	Инструкторы-методисты, инструкторы по спорту
6	Обучающиеся групп НП, УТЭ	Просмотр видео материалов (темы по запросу тренеров-преподавателей)	апрель	Инструкторы-методисты, инструкторы по спорту
7	Обучающиеся СС, ВСМ	Просмотр видео материалов (темы по запросу тренеров-преподавателей)	май	Инструкторы-методисты инструкторы по спорту
8	Родители (законные представители) обучающихся	Выступление на родительских собраниях (тема выступления по запросу)	сентябрь	Директор, зам. директора, тренеры, инструкторы – методисты
9	Обучающиеся групп НП, УТЭ, СС, ВСМ	Подготовка и распространение информационного антидопингового материала (на стендах в школе, на сайте школы)	В течение года	Инструкторы-методисты инструкторы по спорту

Планы мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включает в себя основные антидопинговые мероприятия:

информирование обучающихся путем прохождения обучения в РУСАДА и получения соответствующего сертификата, предотвращение использования запрещенных в спорте субстанций и методов, формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной борьбы будет неприемлем.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами:

- приказ Минспорта РФ от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;

- акт об антидопинговых правах спортсменов (принято исполнительным комитетом ВАДА 07.11.2019);

- Всемирный антидопинговый кодекс. Международный стандарт. Список запрещенных субстанций и методов.

- Всемирный антидопинговый кодекс. Международный стандарт по терапевтическому использованию.

#### 8. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач МБУ ДО «СШ № 1» является подготовка обучающихся к роли помощников тренера-преподавателя, инструкторов и их участие в организации и проведении массовых спортивных праздников и соревнований в качестве судьи. Эта работа ведется на добровольных началах и является почетным и ответственным делом.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения обучающимися навыков управления поведением соревнующихся и правильной оценки соревновательных ситуаций и выполненных действий. Это также имеет большое воспитательное значение - у обучающихся воспитывается потребность к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решению судей. Планы инструкторской и судейской практики утверждаются организацией, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» на основании представленных планов от тренеров - преподавателей.

#### План инструкторской и судейской практики

	Целевая группа	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственные
1	Группы НП	Беседы и теоретические занятия на темы: « Основные правила соревнований по настольному теннису» «Обязанности судьи по виду спорта настольный теннис», и д.р. темы	В течение года	Тренеры-преподаватели
2	Учебно-тренировочные группы	Проведение судейских семинаров.	В течение года	Тренеры-преподаватели
3	Учебно-тренировочные	Участие в судействе и проведении школьных соревнований по (настольному	Ноябрь, январь,	Инструкторы-методисты,

	группы	теннису) среди обучающихся НП и УТЭ	май	тренеры-преподаватели
4	Группы СС, ВСМ	Участие в судействе и проведении городских соревнований по настольному теннису	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
5	Учебно-тренировочные группы	Беседы и теоретические занятия на темы: «Развитие физических качеств» « Структура тренировочного занятия» « Этапы спортивной подготовки» «Виды соревнований» « Основы разминки» «Классификация физических упражнений» и д.р. темы	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
6	Группы СС, ВСМ	Беседы и теоретические занятия на темы: «Правила соревнований» «Этапы и циклы спортивной подготовки» и др.	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
7	Все группы	Самостоятельное изучение специальной литературы	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
8	Группы СС, ВСМ	Самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки ( под руководством тренера-преподавателя)	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели.

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

Обучение на этапах спортивной подготовки, ориентированное на высокие достижения, связано со значительным, а нередко предельным напряжением всех функциональных систем организма обучающегося, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками.

Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи

лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп УТЭ, 2 раза в год для групп ЭССМ и ВСМ);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к учебно-тренировочным занятиям и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Восстановление - неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса, не менее важная, чем сама тренировка. Поэтому практическое использование различных восстановительных средств в системе подготовки обучающихся - важный резерв для дальнейшего повышения эффективности тренировки, достижения высокого уровня подготовленности.

Под понятием восстановления следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих гимнастам вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Педагогические средства одни из основных средств так как, какие бы эффективные медико-биологические и психологические факторы ни применялись, рост спортивных результатов в спорте возможен лишь при правильном построении учебно-тренировочного процесса.

К педагогическим средствам восстановления относятся:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства - это специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки. Особо важное значение имеет определение психологической совместимости обучающихся. К психологическим средствам восстановления относятся:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Рациональное применение психофизиологических воздействий позволяет снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у обучающихся состояние психической угнетенности, что, в свою очередь, способствует быстрейшему восстановлению психофизиологических функций организма. Вместе с тем можно сформировать у обучающихся четкие установки на достижение больших учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

К восстановительным средствам также относятся режим дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Полноценное сбалансированное питание, рациональный образ и режим жизни, использование естественных сил природы, гидропроцедуры, самомассаж и др. наряду с педагогическими должны быть основными, одинаково необходимыми для всех обучающихся на всех занятиях и этапах подготовки.

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию – восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

К числу наиболее действенных и доступных физических средств в восстановлении, рекомендуемых обучающимся, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

Массаж – универсальное средство общего и локального воздействия. Используется для общего восстановления после занятий, в конце микроцикла, между подходами к снаряду, для разминки, успокоения при стартовом волнении, излишнем возбуждении, апатии и т.д.

В сборных командах с обучающимися работает массажист. Роль массажиста может выполнять тренер-преподаватель, имеющий соответствующие навыки, которым следует обучить и самих обучающихся. Массаж сочетается с применением различных разогревающих растирок, мазей, улучшающих кровоток. Используется также аппаратный массаж (вибро-, гидромассаж, циркулярный душ, душ Шарко и др.)

Водные процедуры (теплый и контрастный душ), водно-тепловые процедуры (баня, сауна, горячие и контрастные ванны) также являются действенным средством восстановления.

Физиотерапевтические средства используются по показаниям и рекомендациям врача сразу после занятий и в период между ними (токи различной частоты, силы и интенсивности и др.).

Фармакологические средства восстановления улучшают обменные процессы в различных системах организма. Опытный врач, знающий специфику спорта, гимнастики, может рекомендовать использование биостимуляторов, дозволенных в спорте (витамины, пищевые добавки).

При разработке восстановительных мероприятий необходимо учитывать основные функциональные звенья, обеспечивающие работоспособность в данном виде спорта, и конкретные, ограничивающие работу данного обучающегося. Вместе с тем выбор и методика применения средств восстановления зависят от способности обучающегося выполнить запланированный объем физических нагрузок на данном этапе учебно-тренировочного цикла.

Восстановительные мероприятия, используемые при работе с игроками в Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями на разных этапах подготовки.

Задача	Средства, методы мероприятия
Этап начальной подготовки	
Постепенная адаптация к повышению физической нагрузок.	Закономерное, рациональное сочетание нагрузок и отдыха на занятии Широкое использование подвижных игр в решении двигательных задач
Восстановление работоспособности обучающихся	Обучение использованию гигиенических процедур: водные процедуры, закаливание организма солнцем, водой, воздухом, сбалансированное питание (восстановление потраченных калорий, правильное сочетание продуктов)
Учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства	
Профилактика и предупреждения травматизма. Рациональное построение тренировки и соотношение объема и интенсивности нагрузки спортсменов	Массаж и самомассаж – как средства восстановления. Использование разминки в учебно-тренировочном процессе и в игровой деятельности
Предупреждение переутомления,	Чередование учебно-тренировочных нагрузок

перенапряжения	по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности. Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный
Восстановления работоспособности, профилактика перенапряжений. Психологическая подготовка к учебно-тренировочному и соревновательному процессу.	Упражнения восстановительной направленности, плавание (водоем, бассейн). Сауна, общий массаж, кислородные коктейли. Элементы аутотренинга, настрой на игру.

### III. Система контроля

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

10.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие во внутришкольных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина - настольный теннис)» 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 «настольный теннис»;

- 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 и формировании навыков соревновательной деятельности;

### 11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина - настольный теннис)»;

- 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;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

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

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

### 11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

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

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного

звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- 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.

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

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в следующих таблицах.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта лиц с интеллектуальными нарушениями**

**«дисциплина - настольный теннис»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы по общей физической подготовки						
1.1	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не более		Не более	
			3	2	4	7
1.2	Маховые движения рук в положении лежа на спине	мин	Не менее		Не менее	
			2	1,5	2,5	2,0
1.3	Поднимание ног из виса на	раз	Не менее		Не менее	
			3	2	4	3

	гимнастической стенке в положении «угол»					
1.4	Многоскок (5 прыжков)	м	Не менее		Не менее	
			3,5	3	3,6	3,

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода учебно-тренировочный этап по виду спорта лиц с интеллектуальными нарушениями «дисциплина - настольный теннис»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы по общей физической подготовки				
1.1	Кистевая динамометрия	кг	Не более	
			10	8
1.2	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя	м	Не более	
			4,5	3,8
1.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	Не менее	
			14	10
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			9	5
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
2.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй, третий годы)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
2.3	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**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 лиц с интеллектуальными нарушениями «дисциплина - настольный теннис»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы по общей физической подготовки				
1.1	Кистевая динамометрия	кг	Не более	
			20	16
1.2	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя	м	Не менее	
			5,5	4,80
1.3	Поднимание туловища из	количество раз	Не менее	

	положения лежа на спине		23	17
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			15	8
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**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 лиц с интеллектуальными нарушениями «дисциплина - настольный теннис»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			/юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы по общей физической подготовки				
1.1	Кистевая динамометрия	кг	Не более	
			22	17
1.2	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя	м	Не менее	
			9,0	5,50
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках	количество раз	Не менее	
			20	-
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	Не менее	
			-	22
1.5	Сгибание и разгибание рук из виса на перекладине	количество раз	Не менее	
			8	-
1.6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			-	10
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1	Спортивный разряд «мастер спорта России»			

#### IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

#### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у

спортсменов умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

### ТЕМЫ.

#### Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по настольному теннису.

#### Состояние и развитие настольного тенниса в России

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по настольному теннису в соревнованиях различного ранга.

#### Гигиенические требования к спортсменам

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня обучающегося. Значение сна, утренней гимнастики в режиме обучающегося. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

#### Влияние физических упражнений на организм обучающегося

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

#### Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у обучающихся. Причины и профилактика. Закаливание организма обучающегося. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения.

Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом.

#### Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки обучающихся. Особенности спортивной тренировки обучающихся: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

#### Воспитание нравственных и волевых качеств обучающегося

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы саморегуляции обучающихся перед игрой.

#### Планирование и контроль спортивной подготовки

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за спортсменами, как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития обучающихся. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник

самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

#### Физические способности и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки игроков в настольный теннис.

#### Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры в настольный теннис. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надежности и точности технических действий, целесообразная вариантность действий. Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших теннисистов.

#### Основы тактики и тактическая подготовка

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности. Тактика игры нападающего против защитника. Тактика игры нападающего против нападающего. Тактика игроков, применяющих вращение. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика подач и ее значение в общей стратегии игры. Тактика парной игры. Индивидуальные и парные тактические действия. Стилль игры и индивидуальные особенности. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой игры. Анализ изучаемых тактических вариантов игры. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр.

#### Спортивные соревнования

Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков в настольный теннис. Положение о проведении соревнований по настольному теннису на первенство России, города, школы. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по настольному теннису. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, ведущий судья, судья-счетчик и др. Их роль в организации и проведении соревнований.

#### Установка на игру и разбор результатов игр

Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому теннисисту.

Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований (размер помещения, освещение, марка столов и мячей), время встречи, примерные условия соревнований, система проведения соревнований. Предполагаемые противники: разряд, возраст, способ держания ракетки, сильные и слабые стороны техники, волевые качества противника, возможная соревновательная нагрузка. Задачи во время различных видов соревнований. Умение правильно оценить силу и особенности игры противника (технические и тактические возможности, моральные качества). Общий тактический план игры. Возможные варианты изменения тактического плана с учетом создавшейся игровой обстановки. Отношение к указаниям тренера-преподавателя и умение выполнять тактические задания тренера-преподавателя.

### ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

### ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ЗАНЯТИЙ.

Педагогическая 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.

1. 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.

2. Подставка. Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивать силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Обратит внимание на управление темпом ударов. Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атакующему удару справа, но можно и одновременно.

3. 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.

4. Накат. По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

5. 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.

6. Поддача. На основе овладения подачей накатом и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач.

7. Прием поддачи. Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.

8. 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

1. Проведение соревнований на половине стола: стремительная поддача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола.

2. Стремительная поддача справа с верхним вращением, удар подставкой слева из левого угла.

3. Стремительная поддача справа + один атакующий удар справа (противник выполняет удары подставкой).

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

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

### ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

1. При проведении воспитательной работы основное внимание уделить развитию волевых качеств, формированию активной жизненной позиции.

2. Совершенствовать навыки и знания, полученные на предыдущих этапах, а также технико-тактические варианты игры с теннисистами различных стилевых направлений.

3. Целенаправленно повышать мастерство при выполнении «коронных» элементов и комбинаций. Продолжить работу по изучению и совершенствованию техники передвижений.

4. Использовать оптимальный период для развития скоростных качеств и ловкости, обеспечить положительный перенос в развитии качеств.

5. Научить спортсменов анализировать выполнение технических элементов, определять сильные и слабые стороны различных стилей игры, разрабатывать и практически использовать тактические варианты.

### ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ЗАНЯТИЙ

Педагогическая ориентировка для тренера-преподавателя: Проводить техническую и тактическую подготовку на основе закрепления и совершенствования материала предыдущего этапа. Базовая техника

1. Атакующий удар справа. Спортсмены должны овладеть сильным внезапным ударом и завершающим ударом, атакующим ударом на столе, атакующим ударом справа с сопровождением. Научить управлять атакующим ударом, т. е. изменять направление (по прямой, по диагонали и т. д.). Обратить внимание на технику игры из ближней и средней зон. Игра на столе и удары из дальней зоны - вспомогательные. Начать обучение умению варьировать силу ударов, обратить внимание на использование ударов средней силы и момент приложения силы.

2. Подставка, преимущественно для игроков, использующих тактику быстрого розыгрыша очка у стола или хватку «пером». Овладеть техникой удара толчком с добавочной силой по трем направлениям влево, вправо, в середину. Овладеть сочетанием техники удара толчком + топ-спин. Удары толчком из ближней и средней зоны.

3. Атакующий удар слева. Научить в передвижении совершать удары из левой позиции по прямой и по диагонали, главным образом средней силы. Игроки, имеющие достаточную подготовку, могут начать изучать удары слева на столе и быстрый атакующий удар слева.

4. Срезка. Овладеть ударом срезкой с дополнительным вращением и без вращения, направленных в дальнюю зону на столе и ближнюю зону у сетки.

5. Накат. На основе стабильного выполнения ударов накатом проводить обучение одиночному быстрому завершающему накату.

6. Подрезка. На основе стабильного владения ударами срезкой проводить обучение технике выполнения ударов подрезкой с добавлением вращения и без вращения мяча; подрезка + топ-спин; подрезка + внезапный завершающий удар из средней и средне-дальней зоны; научиться изменять направление при подрезке; противостоять мячам, посланным противником по центральной линии; овладеть ударом подрезкой с отходом в боковую позицию при приеме мячей, посланных по центральной линии.

7. Топ-спин. На основе педагогического наблюдения те, кто перспективен играть в стиле, предполагающем серийное выполнение быстрого топ-спина, должны

начать его изучение. Надо начать с формирования точных движений при выполнении топ-спина. Топ-спин выполняется из правой и боковой позиции в передвижении, направляя мяч по прямой, диагонали и т. д., преимущественно из ближней-средней зоны. Игроки, предпочитающие двустороннюю атаку топ-спином, могут начать овладение ударом накато́м слева.

8. Поддача. Научиться подавать поддачи с различным направлением и вращением мяча при сходных формах ударного движения.

9. Прием поддачи. Научиться принимать поддачи атакующим ударом, накато́м, толчком, срезкой, подрезкой и т. д. •

10. Передвижение. Научиться и практически применять в соответствии с игровыми условиями способы передвижения прыжком, скрестным шагом, комбинационным шагом.

11. Упражнения в парной игре. Целенаправленно проводить отбор пар, постепенно формировать оптимальные пары.

#### Техника комбинаций

Научиться владеть двумя или более комбинациями техники передвижений при изменении направления ударов. Удар накато́м по топ-спину после приема подставкой; после приема мяча на столе провести двустороннюю атаку; удар накато́м из боковой позиции после серии срезок в передвижении; удар накато́м и завершающий удар после серии срезок; двусторонняя подрезка + атакующий удар справа; двусторонняя подрезка + прием мяча над столом подставкой.

#### Базовая тактика

1. Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом. Выполнять атакующие удары средней силы и уметь регулировать силу атакующих ударов.

2. Научиться выполнять поддачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами.

3. Выполнять подставку слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения быстрой атаки.

4. Ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения завершающего атакующего удара.

5. Серия срезок + удары накато́м + атакующий удар.

6. Выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов накато́м.

7. Комбинация: накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара.

8. Захват инициативы через изменение направления и вращения мяча + контратака + завершающий удар.

#### Соревновательная подготовка

1. Произвольный способ поддачи + контрудары справа на 1/2 стола.

2. Произвольный способ поддачи + атакующий удар справа против подставки слева на 1/2 стола.

3. Произвольный способ поддачи + завершающий удар.

4. Поддача по направлению + игра «треугольник».

5. Произвольная стремительная подача + подставка + накат + завершающий удар на 1/2 и 2/3 стола.

6. Игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола. 7. Накат + завершающий удар на 2/3 стола.

8. Официальные соревнования.

### ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

1. Воспитывать морально-волевые качества, повышать уровень развития специализированных психических качеств.

2. На основе прочного усвоения пройденного материала совершенствовать индивидуальный технический стиль, его ведущие технические элементы в ходе соревновательной подготовки. Заложить фундамент для дальнейшего совершенствования техники.

3. Повысить уровень развития силовых качеств, осуществлять интегральную подготовку, развивая силовые качества, выносливость, координационные и скоростные способности.

4. Развивать у спортсменов способность к анализу теоретических аспектов тренировочной и соревновательной деятельности.

5. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

### ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ЗАНЯТИЙ

Педагогические ориентировки для тренеров-преподавателей.

Укреплять и совершенствовать технику и тактику, пройденные на предыдущем этапе. Распределить игроков по стилям: быстроатакующий, быстрый атакующий удар + топ-спин, подрезка + атакующий удар.

Быстроатакующий стиль

Базовая техника

1. Атакующий удар справа. Совершенствовать умение серийно атаковать справа и из боковой позиции: в передвижении вперед-назад, влево-вправо; спортсмен 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.

2. 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.

3. Срезка. Совершенствовать качество вращения при выполнении срезки, овладеть техникой срезки с длинным и коротким замахом. Срезка с боковым вращением мяча.

4. 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

1. Поддача + сильный атакующий удар: каждый игрок должен преимущественно применять 1-2 варианта поддач, 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.

2. 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.

3. Серийная атака накатом + атакующий удар.

4. Накат в один угол, завершающий удар в другой. 5. Накат по двум углам и внезапный удар по центральной линии; длинный накат + короткий для создания условий для завершения атаки. -

6. Быстрая и медленная срезка по двум углам, выжидая момент для атаки.

Стиль игры - быстрый атакующий удар + топ-спин

#### Базовая техника

Принципы и последовательность обучения технике 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 обучение технике выполнения топ-спина с тем, чтобы в ударе пропорционально сочетались скорость и вращение. Овладеть техникой выполнения топ-спина из правосторонней стойки, ударов с вращением, а также наката с ускорением вперед из боковой позиции, уметь выполнить удары без вращения по прямой и по диагонали из ближней и средней зон, варьировать силу вращения мяча и направление ударов. Овладеть первичными навыками комбинаций ударов с накатами, накатов с завершающими ударами, овладеть техникой подрезки мячей с сильным нижним вращением, комбинаций подрезки с накатом, овладеть техникой атакующего удара из средней зоны слева против топ-спинов.

#### 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 ближней - средней зоне овладеть техникой приема подачи быстрым накатом на столе.

Стиль игры — топ-спин + атакующий удар

#### Базовая техника

1. 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 топ-спинов с накатами с ускорением вперед и атаки накатом при обмене подрезанными ударами, овладеть техникой выполнения быстрых длинных ударов справа в ближней зоне. Овладеть техникой завершающих ударов по высокому мячу.

2. Топ-спин 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.

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

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

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

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

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

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

#### Тактика

1. Тактика активного нападения после поддачи в основном та же, что и при использовании быстрых атакующих ударов, но при этом применяются главным образом поддачи с нижним и нижне-боковым вращением с тем, чтобы противник отвечал на них подрезками и создались условия для активного выполнения топ-спина.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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

#### Базовая техника

1. Техника срезки. Посредством выполнения срезки против ударов с верхним вращением и без вращения варьировать точку отскока, овладевать техникой выполнения срезов против топ-спинов, овладевать техникой выполнения срезки против внезапных ударов, ударов по «свече», коротких ударов, увеличивать зону игры, при выполнении срезки овладевать первичными навыками чередования атакующих ударов и ударов подрезкой.

2. Атакующие удары. Овладеть техникой выполнения серийных атакующих ударов справа и слева: овладеть техникой выполнения атакующих ударов с коротких мячей в ходе обмена срезками, в средней зоне овладеть техникой выполнения длинных топ-спинов.

3. Удары накатом. Овладеть техникой перехода от подрезки к накату, от срезки к накату, овладеть техникой сочетания подрезки и наката при обмене срезками.

4. Подрезанные мячи. Научиться придавать мячу сильное нижнее вращение, изменять точку отскока, траекторию и скорость полета мяча, повышать стабильность выполнения подрезок с сильным вращением.

5. Подача и прием подачи. Овладевать подачей необходимо с учётом таких факторов, как скорость полета мяча, интенсивность вращения, изменение точки отскока. При этом необходимо постоянно повышать качество выполнения уже изученных подач и сочетать технику их выполнения с индивидуальным стилем игры, тренировать выполнение подачи справа и слева. При приеме подачи в качестве основного способа использовать срезки, сочетая их с накатами и подставками.

6. Толчок-подставка. Уметь сочетать быстрый толчок с усиленной подставкой, овладевать техникой выполнения толчка с нижним вращением, тормозящего толчка, толчка с переходом из нижнего на верхнее вращение.

7. Работа ног. Совершенствовать способы передвижения, обращая особое внимание на передвижения вперед-назад.

#### Тактика

1. Тактика быстрой атаки после подачи. Овладевать техникой выполнения атаки после одного-двух видов подач, являющихся основными для данного игрока, и нескольких вспомогательных; атаковать сначала после подач и приемов установленного типа и направления, произвольно. Главное внимание обращать на атакующий удар справа, в сочетании с атакой слева, применять главным образом подачи с нижним и нижне-боковым вращением с тем, чтобы противник отвечал на них подрезанным мячом и была возможность для быстрой атаки после вспомогательных действий.

2. Тактика контратаки после обмена срезками. Овладевать тактикой контратаки в процессе серийного обмена плоскими ударами и срезками, овладевать

тактикой внезапной атаки после разнонаправленных срезов, а также по высокому мячу.

3. Тактика атаки после подрезки. Контратаковать после выполнения ударов подрезкой с разными вращениями и с разными точками отскока, овладевать тактикой перехода к серийным атакующим ударам в сочетании с топ-спином в процессе обмена подрезками.

Парная игра

Совершенствовать технику и тактику игры по «прямой», а также с направлением мяча в разные точки стола, используя различные варианты игры. Особое внимание обращать на подачу и атаку, прием подачи и прием атакующего удара.

Соревновательная подготовка.

1. Обмен атакующими ударами (подставка - атака, толчок - атака, накат - толчок).

2. Атака после подрезки.

3. Атака накатом против срезки.

4. Последовательная смена способов подачи.

5. Быстрая атака после подачи. Соревнования сначала проводятся с установками, а затем в произвольной игре, сначала играют на 1/3 стола, затем по всему столу.

6. Официальные соревнования.

### ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ЭТАПА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

1. Совершенствовать морально-волевые качества, воспитывать патриотизм, повышать уровень развития специализированных психических качеств.

2. Совершенствовать индивидуальный стиль игры, его ведущие технические элементы в ходе соревновательной подготовки. Осуществлять дальнейшее совершенствование техники с учетом передовых тенденций ее развития.

3. Совершенствовать уровень развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств, осуществлять интегральную подготовку, развивая скоростно-силовые качества, выносливость, координационные и скоростные способности.

4. Развивать у спортсменов способность к самостоятельному планированию и контролю тренировочных нагрузок, анализу теоретических аспектов тренировочной и соревновательной деятельности.

5. Совершенствовать 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).

### ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ЗАНЯТИЙ

(ориентировка для тренеров)

Закреплять и повышать технический и тактический уровень выполнения освоенных ранее ударов и комбинаций в процессе тренировок по нижеследующим разделам.

Быстро атакующий стиль

## Базовая техника

1. Атакующий удар справа. Овладеть техникой выполнения атакующих ударов справа, совершенствуя такие характеристики, как скорость, внезапность, вариативность, вращение, как в условиях тотальной атакующей игры, так и после взаимного выжидания, в основном овладеть техникой отражения разнонаправленных мячей с различными вращениями быстрыми атакующими ударами, быстрыми накатами со слабым верхним вращением, завершающими и скользящими ударами, уметь непрерывно атаковать в движении, акцентируя внимание на силе ударов.

На базе овладения длинными быстрыми топ-спинами научиться атаковать по топ-спинам, а при удобной позиции выполнять завершающий атакующий удар по топ-спину. Изучать технику контратакующих ударов справа.

Повышать надежность и качество выполнения ударов против резаных мячей, овладевать техникой внезапной атаки с низкого мяча и техникой выполнения серийных завершающих ударов после наката.

2. Атакующий удар слева. При атакующем стиле игры обеими сторонами овладевать быстрой техникой подставки слева, атакующего удара по короткому мячу, овладевать техникой отражения мячей с различными вращениями из позиции для игры слева быстрыми атакующими ударами, быстрыми накатами и завершающими ударами.

При игре подставкой слева с последующим атакующим ударом справа овладеть техникой подставки слева в сочетании с атакующим ударом слева.

3. Техника подрезки. Овладеть техникой выполнения быстрых, низких с сильным вращением, резаных ударов по различным направлениям и в различные игровые зоны.

4. Поддача и прием поддачи. Овладеть основной техникой выполнения очень длинных подач (по одной справа и слева) в сочетании со вспомогательными способами, акцентируя внимание на сочетании скорости и вращения и достижения эффекта «неожиданности» поддачи.

С целью перехвата наступательной инициативы и срыва атакующих действий соперника овладеть техникой приема мячей, вылетающих за пределы стола, топ-спином, а также подставкой и скользящим, обводящим ударом по мячу над столом.

5. Работа ног. Совершенствовать основные способы передвижения при выполнении быстрых атакующих ударов.

## Тактика

1. Тактика быстрой атаки после поддачи. Изучать и совершенствовать тактику быстрой атаки по всему столу после выполнения быстрой поддачи или одной из вспомогательных подач. Изучать и совершенствовать тактику внезапной атаки быстрым атакующим ударом, быстрым накатом со слабым верхним вращением, топ-спином, скользящим, обманным ударом в зависимости от применения поддачи и способа приема ее соперником в сочетании с последующим серийным выполнением завершающих атакующих ударов.

Изучать тактику атаки по топ-спину с перехватом инициативы и последующим завершающим ударом. При атакующем стиле игры обеими сторонами ракетки изучить и совершенствовать тактику достижения преимущества

в одном из розыгрышей за счет двусторонней игры с последующей мощной атакой из боковой позиции.

2. Тактика атаки после толчка. Используя в качестве основного стиля игры атаку справа по всему столу, учиться выполнять серийные атакующие удары справа по всему столу в движении, с резким переходом к толчкам слева, изучать и овладевать тактикой выполнения атакующих накатов после серийного выполнения длинного удара справа с последующим толчком слева. При примерно равной силе атакующей игры слева и справа наращивать силу удара слева, увеличивать скорость и вариативность ударов справа. При умении выполнять сильные разнонаправленные атакующие удары с обеих сторон появляется возможность воспользоваться эффективной тактикой серийного выполнения завершающих ударов, изучать и овладевать тактикой быстрого перехода от сильного атакующего удара справа к усиленному толчку слева, изучать и овладевать тактикой попеременного выполнения быстрых длинных ударов справа и слева и быстрых накатов с переходом при благоприятных условиях к серийным атакующим ударам справа.

3. Тактика атаки после подрезки. Овладевать тактикой выполнения неожиданных ударов после сдерживания соперника длинными и короткими подрезками, подрезками под большим углом, а также тактикой внезапной атаки коротким толчком и быстрым топ-спином над столом.

4. Тактика атаки после выполнения топ-спина с полу высокой траекторией. Изучать и овладевать тактикой завершающих ударов в корпус после полу высокого топ-спина и короткой скидки.

5. Тактика приема подачи. Тактика контроля направления и изменения способа приема подачи, защиты и контратаки, непрерывно совершенствовать умение изменять способы приема подачи, сдерживать атаки соперника качественными подрезками слева и справа в первом розыгрыше, а в четвертом розыгрыше контратаковать, в ходе промежуточной игры создавать благоприятные условия для атаки.

Тактика атаки после приема подачи: изучать и овладевать тактикой атаки после приема накатом мячей, вылетающих за пределы стола, и коротким толчком мячей над столом, сочетать прием подачи с серийными атакующими ударами после четвертого розыгрыша. Овладевать тактикой варьирования способов приема подачи, перехода от защиты к контратаке в сочетании с атакой после приема.

Стиль игры - быстрый атакующий удар + топ-спин

#### Базовая техника

На основе совершенствования изученных технических приёмов продолжать работать над обеспечением сочетания скорости и вращения в ударе, обращая главное внимание на увеличение силы удара.

1. Атакующий удар и топ-спин справа. Овладеть сочетанием атакующего удара справа и топ-спина, характеризующегося скоростью, вращением, мощностью и вариативностью, позволяющим как и вести тотальное широкое наступление, так и играть на выжидание, овладеть техникой отражения мячей с разными вращениями, разными точками отскока и разной силой удара быстрыми атакующими ударами, быстрыми подставками, скользящими, внезапными ударами, накатами с

вращениями, топ-спинами с ускорением вперед, обращая внимание на сочетание ударного и вращательного момента при выполнении удара.

2. Техника атакующего удара и наката слева. Овладеть техникой отражения разнообразных мячей быстрыми атакующими ударами, быстрыми длинными ударами из средней и дальней зоны быстрыми подставками, быстрыми накатами, внезапными ударами, топ-спинами с ускорением вперед. Обращать внимание на сочетание быстрой подставки с быстрыми атакующими ударами и накатами, а также завершающим ударом из ближней и средней зон.

3. Техника подрезки. На основе формирования умения выполнять низкие быстрые удары с сильным нижним вращением мяча овладеть техникой выполнения подрезки при различном сочетании силы удара и вращения мяча.

4. Подача и прием подачи. Овладеть техникой выполнения основных наиболее эффективных подач (по 2 слева и справа) в сочетании со вспомогательными. Обращать внимание на сочетание вращения и скорости, добиваться «непредсказуемости» подачи, овладеть техникой приема подачи накатом, быстрым атакующим ударом по мячам, вылетающим за пределы стола, овладеть техникой приема толчком, быстрым укороченным ударом, обманным, скользящим ударом по мячам в зоне приема над столом, бороться за перехват наступательной инициативы, опережая подготовку соперника к атаке.

5. Техника выполнения ударов с высокой траекторией полета мяча и ударов по высокому мячу. Учиться выполнять удары с высокой траекторией при нормальном и усиленном вращении мяча, учиться выполнять серийные завершающие удары над столом по высоким мячам с нормальным и усиленным вращением.

6. Работа ног. Совершенствовать все способы передвижений, применяемые при выполнении быстрых атакующих ударов в сочетании с топ-спином.

### Тактика

1. Тактика быстрой атаки после подачи. В основном та же, что и при быстроатакующем стиле. Особое внимание обращать на выполнение наиболее эффективной подачи в сочетании со вспомогательными подачами с последующей быстрой атакой по всему столу. При этом атакующий удар справа является основным, а удар слева - вспомогательным.

2. Тактика атаки после выжидательного обмена топ-спинами по всему столу, тактика атаки после выжидательного обмена ударами в ближней зоне. Формировать умение быстро переходить от быстрых ударов к подставкам в ближней зоне, выполнять мощные накаты справа, оказывать давление на соперника, изменяя силу удара, скорость полета и точку отскока мяча, после выжидания переходить к серийным быстрым атакующим ударам.

3. Тактика атаки после противостояния в средней зоне. Овладеть такими тактическими приемами, как: сильная атака слева или контр накат после противостояния в средней зоне, серийные контрнататы справа, выведение соперника из устойчивой игровой позиции через изменение точек отскока мяча, оказание давления на соперника за счет силы удара и вращений, подготовка условий для атаки в процессе выжидательного обмена ударами.

4. Тактика приема подачи. Тактика контроля и вариативности, защиты и контратаки: используя качественные быстрые удары с вращением и короткие

скидки с обеих сторон, в первых розыгрышах контролировать атакующие действия соперника с тем, чтобы в четвертом розыгрыше перейти в контратаку топ-спином или подготовить условия для атаки.

5. Тактика быстрой атаки. Принимая подачи соперника разными способами, выжидать момент для быстрой атаки или для атаки топ-спином после четвертого розыгрыша и затем переходить к серийным атакующим действиям.

Стиль игры - топ-спин + атакующий удар

#### Базовая техника

1. Топ-спин и атакующий удар справа. Овладевать техникой выполнения топ-спинов и атакующих ударов справа, характеризующихся вращением, скоростью, напором и вариативностью и позволяющих проводить тотальное наступление или противостоять сопернику. На базе увеличения силы удара и усиления вращения овладевать техникой выполнения быстрого наката, топ-спина и наката с поступательным движением вперед, а также быстрого атакующего удара, удара из средней и дальней зоны косой скидки, скользящего удара и завершающего удара для отражения мячей, посланных с разной силой, с разными вращениями и точками отскока. Обращать внимание на сочетание серийных накатов и ударов, топ-спинов и топ-спинов с ускорением вперед, выполняемых в ближней и средней зонах.

2. Накат и атака слева. Овладеть техникой отражения различных мячей быстрым накатом, топ-спином с ускорением вперед, а также быстрым атакующим ударом, быстрой подставкой. Обращать внимание на сочетание быстрой подставки, быстрого атакующего удара, удара с топ-спином, а также на игру в ближней и средней зонах.

3. Техника подрезки. На базе овладения техникой быстрых, с низкой траекторией полета мяча подрезок научиться в первых розыгрышах выполнять подрезки, контролируя силу, вращение и направление полета мяча.

4. Подача и прием подачи. Овладеть техникой выполнения наиболее эффективных подач - по две с каждой стороны и нескольких вспомогательных. Обращать внимание на сочетание скорости вращения и придание подаче «непредсказуемости». Овладевать техникой приема подачи накатом, топ-спином с ускорением и атакующим ударом мячей, вылетающих за пределы стола; приема подач скидкой, обманным скользящим ударом мячей над столом, стремиться к захвату наступательной инициативы атакующим ударом по восходящему мячу.

5. Работа ног. Овладеть различными способами передвижений для выполнения быстрых топ-спинов при различных игровых ситуациях.

#### Тактика

1. Тактика атаки топ-спином после подачи. В основном та же, что и при быстрой атаке. Сосредоточивать внимание в момент, когда мяч находится на восходящей траектории полета.

2. Тактика серийного обмена топ-спинами по всему столу с последующим завершением атаки. Овладевать тактикой контратаки накатом в ближней зоне после серийного выполнения быстрых, сильных ударов справа в сочетании с тормозящей подставкой слева, тактикой применения быстрых накатов и ударов, а также тактикой выведения соперника из равновесия разными по силе и направлению ударами с последующим завершением атаки.

3. Тактика противостояния в средней зоне с последующим переходом в атаку. Во время противостояния в средней зоне слева и справа серийно выполнять косые накаты, длинные накаты и контрнакаты; сильными, в дальнюю зону стола разнонаправленными мячами контролировать игру соперника, выводить его из равновесия, выжидать удобный момент для завершения атаки.

4. Тактика атаки после наката. На основе стабильного выполнения накатов овладевать тактикой серийной атаки после выполнения наката; атаки в центр и по углам после длинного быстрого и короткого топ-спина.

5. Тактика приема подачи. Тактика надежности и вариативности, защиты и контратаки. Используя в первых розыгрышах надежные, быстрые подрезки слева или короткие скидки, контролировать силу атаки соперника, а в четвертом розыгрыше выполнить ответный накат или осуществить переход к серийному обмену ударами и созданию условий для контратаки.

Стиль игры - подрезка + атакующий удар

#### Базовая техника

1. Техника срезки. Продолжать совершенствовать качество выполнения ударов с нижним вращением, обращая внимание на их стабильность и вариативность вращений. Принимая срезками серийные накаты, уметь контролировать траекторию полета мяча и точку отскока. При приеме коротких мячей над столом обеспечивать высокое качество подрезки. При игре обеими сторонами ракетки овладевать техникой выполнения «срезки перевернутой ракеткой», т. е. в ходе розыгрыша очка переворачивать ракетку.

2. Атакующие удары. Непрерывно совершенствовать технику выполнения атакующих ударов и накатов, контрнакатов. Совершенствовать технику выполнения серийных атакующих ударов справа из средней и дальней зон, а также атакующих ударов над столом в момент, когда мяч находится на восходящей части траектории полета.

3. Техника подрезки. Овладеть техникой выполнения подрезки для повышения качества и разнообразия вращения, совершенствовать технику выполнения быстрых подрезок по углам и коротких скидок. При игре обеими сторонами ракетки овладеть техникой «подрезки перевернутой ракеткой».

4. Подача и прием подачи. Необходимо овладеть техникой выполнения основных наиболее эффективных подач - по одной слева и справа - и нескольких вспомогательных, акцентируя внимание на сочетании скорости и вращения и обеспечении непредсказуемости подачи.

Принимать подачу в основном подрезками и срезками с контролируемой траекторией и разными точками отскока в сочетании с быстрыми подрезками по углам и короткими скидками, акцентировать внимание на умении атаковать топ-спином после приема подачи: уметь принимать топ-спины над столом подставкой по прямой и по диагонали.

5. Работа ног. Совершенствовать различные способы передвижения, применяемые при выполнении атакующих ударов с нижним вращением.

#### Тактика

1. Тактика быстрой атаки после подачи. В основном та же, что и при атакующих ударах и быстрых накатах.

2. Контроль игры срезками по всему столу и контратака. Изменяя траекторию полета и вращение мяча, выводить соперника из равновесия; контрнакаты и игра накатами против срезок; сочетание подставки, атакующего удара, топ-спина при обмене срезками над столом; быстрая атака по ключевому мячу.

3. Тактика приема подачи. Принимая подачи соперника стабильными длинными и низкими срезками, срывать развитие атаки с последующим переходом после противостояния к быстрой атаке; совершенствовать технику внезапной атаки по мячам, вылетающим за пределы стола; уметь атаковать серийно.

4. Тактика атаки после подрезки. В ходе обмена стабильными подрезанными ударами искать возможность для быстрой атаки, при игре обеими сторонами ракетки, используя подрезки «перевернутой ракеткой», создавать условия для внезапной атаки.

5. Тактика атаки после наката. На основе стабильного и качественного выполнения накатов овладеть тактикой серийной атаки после подготовительного наката, овладевать тактикой атаки по центру или по углам после «длинного» наката или короткой скидки.

6. Тактика смены способов подачи. Используя уже освоенную тактику, тренироваться в циклической смене способов подачи.

#### Парная игра

##### Базовая техника

1. Подавать низкие подачи с различным вращением мяча в зону, близкую к сетке, с разными точками отскока.

2. Индивидуальная отработка приема подачи в паре.

3. Отрабатывать атакующие удары, накаты, срезки и подрезки сначала с направлением мяча в установленную точку, а затем произвольно.

4. Овладеть техникой серийных атак в движении, при изменении места выполнения удара.

##### Тактика

1. Учитывая индивидуальные особенности игры партнера, строить игру с целью создания ему благоприятных условий для атаки.

2. Атаковать на опережение после приема подачи толчком, атакующим ударом, накатом; используя атакующий удар, накат, обманный удар, создавать условия для атаки партнера после 4-го розыгрыша.

3. Играя несколько раз в один угол, после выжидания резко перевести мяч в другой.

4. Тактика постоянного преследования соперника взглядом.

5. Выполнять упражнения для отработки тактики, позволяющей реализовать индивидуальные особенности обоих игроков пары.

##### Соревновательная подготовка

1. Атака после подачи.

2. Выбор «ключевого» мяча.

3. Игра в заданную зону.

4. Игра с определенной установкой (сначала в определенную зону, а затем по всему столу).

5. Официальные соревнования.

## Рекомендации по организации психологической подготовки

Для успешных выступлений на соревнованиях необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить следующие наиболее важные: двигательная реакция (простая и сложная), мышечно-двигательная чувствительность, устойчивость, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, высокая мотивация на достижение спортивных успехов.

На разных этапах подготовки спортсменов решаются различные задачи психологической подготовки. На этапе начальной подготовки стоят задачи формирования у спортсменов устойчивого интереса к занятиям избранным видам спорта, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

В процессе занятий следует отмечать наиболее дисциплинированных, двигательно-одаренных, активных, быстрых, ловких, с хорошей

координацией движений, внимательных, умеющих оценивать игровую ситуацию и быстро принимать решение, стремящихся быть лидерами.

На тренировочном этапе проводится работа по расширению психологических методов воздействия на спортсменов. При этом решаются следующие задачи: формирование установки на соревновательную деятельность, повышение надежности и устойчивости технико-тактических действий к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:

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

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

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

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

### Задачи этого этапа:

- достижение высокого уровня устойчивости психофизиологических показателей в стрессовой ситуации;

- проявление бойцовских качеств в наиболее ответственные моменты соревнований;

- настрой на достижение высоких спортивных результатов; - воспитание эмоциональной устойчивости;

- воспитание надежности действий в стрессовой ситуации;

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

- воспитание высокой мотивации занятий настольным теннисом. На этапе высшего спортивного мастерства игроки испытывают

наибольшие психологические нагрузки: большое количество ответственных соревнований, большой объем тренировочной нагрузки предъявляют к теннисисту повышенные требования. Задачи этого этапа:

- повышение эмоциональной устойчивости к стрессовым игровым ситуациям;
- совершенствование умения мобилизовать все системы организма в наиболее ответственные моменты соревновательной и тренировочной деятельности;
- совершенствование способности к четкому выполнению тактического плана в соревновательной обстановке при различных сбивающих факторах;
- совершенствование способности к творческой вариативности технико-тактических действий в ходе встречи;
- совершенствование надежности игровых и поведенческих действий теннисиста, как в отдельной встрече, так и в продолжение всего соревнования.

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

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и само регуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти специализированного восприятия, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности. В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции. Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

15. Учебно-тематический план составлен по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке.

#### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте.

физического развития и укрепления здоровья человека			Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных

				соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	≈ <b>600/960</b>		
	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 движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов

				мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятность. 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 вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного</b>	≈ <b>1200</b>		

мастерства	<b>мастерства:</b>			
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные 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: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	≈ 600		
Этап высшего спортивного мастерства	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	$\approx 120$	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 120$	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	$\approx 120$	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	$\approx 120$	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности

	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	------------------------------------------	-------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина-настольный теннис) основаны на особенностях вида спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина-настольный теннис) и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина-настольный теннис), по которым осуществляется спортивная подготовка.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина-настольный теннис) включает следующие спортивные дисциплины:

Настольный теннис	Одиночный разряд	1490672711Я
	Одиночный разряд (ИН2)	1492372711Л
	Парный разряд	1490682711Я
	Парный разряд (ИН2)	1492382711Л
	Смешанный парный разряд	1490692711Я
	Смешанный парный разряд (ИН2)	1492392711Л
	Командные соревнования	1490702711Л

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина-настольный теннис) учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина-настольный теннис), при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Начало учебного года в МБУ ДО «СШ № 1» устанавливается с 1 января.

При необходимости на временной основе учебно-тренировочные группы могут быть объединены для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

При необходимости учебно-тренировочные занятия могут проводиться одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей Программу.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
  - на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
  - на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
  - на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.
- При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

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

## VI. Условия реализации Программы

17. Материально-технические условия реализации Программы предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

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

• обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, в соответствии с ФССП;

№	Наименование	Единица	Количество
---	--------------	---------	------------

п/п		измерения	изделий
1	Гантели переменного веса (от 1,5 до 10кг)	комплект	3
2	Корзина для мячей	штук	2
3	Корзина для мячей на вертикальной опоре передвижная	штук	2
4	Ловушка для мячей для настольного тенниса	штук	2
5	Мяч для настольного тенниса	штук	300
6	Мячи набивные (медицинболы) (от 1 до 5 кг)	комплект	7
7	Перекладина гимнастическая	штук	1
8	Приспособление для сбора мячей для настольного тенниса	штук	2
9	Ракетка для настольного тенниса	штук	8
10	Скамейка гимнастическая	штук	3
11	Стенка гимнастическая	штук	3
12	Теннисный стол	штук	3

- обеспечение спортивной экипировкой, в соответствии с ФССП;

### Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки									
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства			
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)		
1	Клей (неорганический) в тубике	штук	На обучающегося	2	6	3	4	4	3	4	3		
2	Лента защитная для предохранения оснований и накладок ракетки для настольного тенниса от ударов и порывов в рулоне	штук	На обучающегося	1	12	2	6	4	3	4	3		
3	Мяч для настольного тенниса	штук	На обучающегося	100	1	150	1	250	1	300	1		
4	Основание ракетки для настольного тенниса	штук	На обучающегося	2	6	2	6	4	3	4	3		

5	Ракетка для настольного тенниса	штук	На обучающегося	1	1	2	1	1	2	1	1	3	1
6	Резиновая накладка для ракетки для настольного тенниса	штук	На обучающегося	4	1	6	1	1	12	1	1	24	1

- 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.

#### 18. Кадровые условия реализации Программы:

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации (уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054);

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

#### 19. Информационно-методические условия реализации Программы.

Говоря об информационно-методическом обеспечении учебно-тренировочного процесса следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет» (видео, аудиолекции, фильмы и т.д.).

Для обучающихся рекомендовано:

- использование методических материалов и дневников тренера-преподавателя;
- посещение тренерских семинаров;
- посещение судейских семинаров;
- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации спорта лиц с интеллектуальными нарушениями
- просмотр и анализ выступлений ведущих мировых спортсменов и спортсменов сборной команды страны;
- консультации с более опытными специалистами;

- беседы с тренером-преподавателем.

Методический кабинет спортивной школы технически оснащен и используется для групповых просмотров видеофильмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию техники и тактическим действиям, с последующим анализом и обсуждением.

#### Перечень информационного обеспечения

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации - <http://minsport.gov.ru/>
2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации спорта лиц с интеллектуальными нарушениями - <https://www.rsf-id.ru/>
3. Официальный интернет-сайт Российского антидопингового агентства РУСАДА - <http://www.rusada.ru/>
4. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства ВАДА - <https://www.wada-ama.org/>