

«СОГЛАСОВАНО»
Министр молодежной
политики и спорта области

_____ **А.В. Абросимов**
«___» _____ 20__ год

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУСО
«Спортивная школа
Олимпийского резерва
«Олимпийские ракетки»»

_____ **И.В. Зубова**
«___» _____ 20__ год

ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
«СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ
НАРУШЕНИЯМИ»
спортивная дисциплина «Настольный теннис»

в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта
«Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

на 2021 – 2024 г. г.

Саратов – 2021 год

Содержание

	Пояснительная записка	3
1	Нормативная часть	7
	1.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группе на этапах спортивной подготовки	8
	1.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями	9
	1.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями	9
	1.4 Режимы тренировочной работы	10
	1.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	11
	1.6 Предельные тренировочные нагрузки	12
	1.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	12
	1.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	13
	1.9 Структура годичного цикла	14
2.	Методическая часть	17
	2.1 Рекомендации по проведению тренировочного процесса лиц, проходящих спортивную подготовку, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	17
	2.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	18
	2.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов	19
	2.4 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	20
	2.5 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	23
	2.6 Рекомендации по организации психологической подготовки	26
	2.7 Планы антидопинговых мероприятий	31
	2.8 Планы инструкторской и судейской практики	33
3.	Система контроля и зачетные требования	35
	3.1 Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями	35
	3.2 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки. Целевые индикаторы выполнения Программы.	35
	3.3 Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля	37
	3.4 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки	38
4.	Перечень информационного обеспечения	40
	4.1.Список литературных источников	40
	4.2.Перечень интернет-ресурсов	41

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденного приказом Минспорта России от 19 января 2018 года № 19.

Программа составлена для подготовки спортсменов спортивной дисциплины настольный теннис вида спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями.

Программа реализуется на этапе: высшего спортивного мастерства.

Программа является нормативным локальным документом для организации спортивной подготовки в СШОР и обязательна к применению тренерами.

С каждым годом насчитывается все больше лиц с ограниченными возможностями здоровья, в частности с интеллектуальными нарушениями, которые испытывают определенные проблемы в социуме.

Сегодня адаптивный спорт становится одним из важнейших, а в ряде случаев – единственным условием всесторонней реабилитации, адаптации и, в конечном итоге, социализации лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Говоря о людях, имеющих интеллектуальные нарушения, особое внимание следует уделить возможностям адаптивного спорта в развитии сознательной способности человека.

Состязательность или соревновательная деятельность являются важнейшим фактором самосознания (рефлексии), которые немислимы без сопоставления себя с другими. Можно сказать о себе что-то определенное, идентифицировать самого себя, только соотнеся себя с иным субъектом-носителем того же качества или такой же способности. Процесс сопоставления с другими не может оставить человека с интеллектуальными нарушениями безразличным. И сам процесс, и особенно, его результат всегда эмоционально переживаются, что многократно усиливает эффект самопознания и самооценки.

Именно поэтому у лиц с интеллектуальными нарушениями процессы социализации протекают во время занятий адаптивным спортом значительно более эффективно по сравнению с любыми другими видами деятельности, искусственно моделирующими социальную среду.

В адаптивном спорте совершенно необходимы умения по формулировке целей, постановке задач и пр., естественно с учетом способностей лиц с интеллектуальными нарушениями. При этом цели и задачи, используемые в спорте лиц с интеллектуальными нарушениями, полностью соответствуют правилам «правильной» постановки целей и задач:

- во-первых, имеют положительную направленность (чего я хочу достичь);
- во-вторых, зависят от самого человека (его трудолюбия, упорства и т.п.);
- в-третьих, достижение целей и решение задач в адаптивном спорте всегда наглядно (подтверждаются и ли не подтверждаются) и очевидно;
- в-четвертых, цели и задачи в адаптивном спорте не имеют конфликта с другими ценностями человека, они помогают (а не мешают) ему в достижении других целей.

Программа помогает спортсменам с ограниченными возможностями здоровья, в частности с интеллектуальными нарушениями, в соответствии с индивидуальными особенностями развития качественный тренировочный процесс, направленный на повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки, формированию спортивной мотивации, углубленной физической реабилитации для достижения высокого спортивного результата, формирует осознанную добровольную мотивацию к достижению спортивного результата, сохранению собственного здоровья, социально-значимой деятельности.

Благодаря программе спортсмены с интеллектуальными нарушениями получают возможность удовлетворения потребности достижения высокого спортивного результата на каждом этапе спортивной подготовки. Тренировки, участие в соревнованиях различного уровня, в том числе, чемпионатах и первенствах России, чемпионатах и первенствах мира и Европы, Всемирных играх, Паралимпийских играх, дают возможность развивать и совершенствовать свои спортивные достижения и физические способности организма, восстанавливать психическое равновесие, укреплять веру в собственные силы, приобщиться к активной жизни.

Формы, методы и средства программы адаптированы к физическим и психическим возможностям спортсменов с интеллектуальными нарушениями.

ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА

Признание Международным Паралимпийским комитетом (МПК) спорта лиц с интеллектуальными нарушениями (ЛИН), включение его в программу XIV Паралимпийских игр 2012 г. в Лондоне придало новый импульс развитию этого направления адаптивного спорта. Активную позицию по развитию в России адаптивного спорта ЛИН занял Паралимпийский комитет России (ПКР). В то же время, данное обстоятельство обострило ряд противоречий, обусловленных тем, что спорт лиц с интеллектуальными нарушениями является предметом внимания и деятельности двух международных организаций: Special Olympics International - SOI (Международный комитет Специальной Олимпиады) и International Sports Association for Persons with an Intellectual Disability - INAS-FID (Международная спортивная ассоциация (Федерация) лиц с поражением интеллекта).

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ: НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС СПОРТА ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ.

Спортивная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определенным правилам. Целью игроков является достижение ситуации, когда мяч не будет отбит противником, или же отбитый мяч из-за слишком большого динамического усилия перелетит за территорию стола игрока. Одной из важнейших особенностей игры является оздоровительно-гигиеническое воздействие на организм человека. Игра комплексно и оптимально воздействует на опорно-двигательный аппарат, развитию важнейших физических качеств - гибкости, скорости, силы,

выносливости и координации движений. Сердечно-сосудистой системе игра дает умеренную аэробную и анаэробную нагрузку.

Целью программы является организация, планирование и проведение тренировочного процесса для достижения высоких спортивных результатов лиц с интеллектуальными нарушениями, проходящих спортивную подготовку по группам спортивной дисциплины спорта лиц с интеллектуальными нарушениями в настольном теннисе; максимально возможная самореализация спортсменов с отклонениями в состоянии здоровья посредством адаптивного спорта; повышение их качества жизни и реабилитационного потенциала и, как следствие, - социализация и последующая социальная интеграция.

Для лиц с интеллектуальными нарушениями, проходящих спортивную подготовку в Государственном бюджетном учреждении Саратовской области «Спортивная школа «Олимпийские ракетки», участие в спортивно-адаптивной (тренировочной и соревновательной) деятельности, состоит в достижении максимально возможного спортивного результата, приобщении их к общественно-историческому опыту и формировании собственной спортивной культуры.

Основой подготовки в настольном теннисе является тренировочная работа за столом для настольного тенниса с применением ракетки и мячей.

Мяч для настольного тенниса, является спортивным инвентарем среднесрочного использования. Обеспечение процесса подготовки необходимым количеством ракеток и мячей одно из главных условий его осуществления.

Структура системы многолетней подготовки.

При осуществлении спортивной подготовки по спорту ЛИН (настольному теннису) устанавливаются следующие этапы и периоды:

Этап высшего спортивного мастерства - весь период

В процессе спортивной подготовки по спорту ЛИН (дисциплина-настольный теннис) осуществляются следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- соревновательная подготовка;
- психологическая подготовка;
- интегральная подготовка;
- другие виды подготовки.

Система подготовки спортсмена – многолетний, круглогодичный, нацеленный, специально организованный и управляемый процесс воспитания, обучения и тренировки соответственно индивидуальным особенностям спортсмена и проводимый при его активной деятельности под руководством и контролем, научным, с соответствующим медико-биологическим и

материально-техническим обеспечением, на основе использования средств восстановления и эффективной организации.

Подготовка спортсмена охватывает направленное использование всей совокупности таких факторов, как средства, методы, условия, с помощью которых обеспечивается повышение готовности спортсмена к спортивным достижениям.

Отличительная особенность программы.

Данная программа спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями имеет ряд отличительных особенностей:

-вписывается в общероссийскую концепцию развития адаптивной физической культуры и спорта, которая обеспечивает распределение всех лиц с ограниченными возможностями здоровья, проходящих спортивную подготовку по видам адаптивного спорта на три функциональные группы (I, II, III) в зависимости от функциональных особенностей и степени поражения организма. Лица с интеллектуальными нарушениями относятся к III функциональной группе;

- обеспечивает равные условия тренировочной и соревновательной деятельности лиц с интеллектуальными нарушениями;

С учетом специфики вида спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями определяются следующие особенности спортивной подготовки:

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

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

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

Основное содержание этапов спортивной подготовки утверждено федеральным стандартом спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной Программы.

Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства, динамикой тренировочных и соревновательных

нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки. Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход спортсмена от одного этапа подготовки к другому характеризуется прежде всего степенью решения задач прошедшего этапа.

Условия реализации программы:

1. На этапе высшего спортивного мастерства:

- демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- высокая социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки ГБУСО «СШОР «Олимпийские ракетки» осуществляющая спортивную подготовку, использует систему спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- просмотр и тестирование лиц с интеллектуальными нарушениями с целью ориентирования их на занятия настольным теннисом;
- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями;
- просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах спортивной подготовки, не ограничивается.

Внесение изменений в Программу может выполняться ежегодно по мере необходимости.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Возраст лиц, поступающих, а также уже занимающихся в СШОР ОР, наполняемость спортивных групп и режим спортивной подготовки определяются федеральными стандартами

Этап многолетней подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, – этап высшего спортивного мастерства.

На этапах спортивной подготовки решаются следующие задачи:

- развитие спорта лиц с интеллектуальными нарушениями высших достижений;
- обеспечение лицам, проходящим спортивную подготовку, соответствующей специализированной спортивной подготовки, необходимой и достаточной для достижения ими высоких и стабильных результатов, позволяющих в составе сборных команд Саратовской области и России успешно выступать на

российских и международных соревнованиях по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями;

- поддержание уровня высоких спортивных результатов и физической подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку, – членов сборных команд Саратовской области, кандидатов и членов сборных команд России;

- подготовка к участию в чемпионатах и первенствах России, мира, Европы, Всемирных играх и других всероссийских и международных соревнованиях, включенных в ЕКП и планы индивидуальной подготовки, Паралимпийских играх.

1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группе на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды спортивной подготовки	Наполняемость групп (человек)
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	1-2

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, не ограничивается.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Локальными актами СШОР «ОР», осуществляющей спортивную подготовку. Такие лица могут по согласованию с тренерским советом и при наличии динамики спортивных результатов, продолжать спортивную подготовку на этапе.

Для зачисления в группы спортивной подготовки необходим:

- на этапе высшего спортивного мастерства – спортивное звание «Мастер спорта России»

Комплектование групп спортивной подготовки, а так же планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями.

Таблица 2

Виды спортивной подготовки	Этап спортивной подготовки – этап высшего спортивного мастерства (%)
Общая физическая подготовка	9-11
Специальная физическая подготовка	23-27
Техническая подготовка	22-28
Тактическая подготовка	14-18
Психологическая подготовка	1-4
Теоретическая подготовка	1-3
Спортивные соревнования	1-3
Интегральная подготовка	2-6
Восстановительные мероприятия	3-7

1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями.

Таблица 3

Виды спортивных соревнований	Минимальный объем соревновательной деятельности
	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	2
Отборочные	2
Основные	4
Всего за год	8

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

- соотношение возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных

мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

1.4. Режимы тренировочной работы.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе высшего спортивного мастерства. Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется индивидуальным планом каждого спортсмена.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, определяются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями.

Для проведения занятий, кроме основного тренера по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) Спортсменов, организуются тренировочные сборы и восстановительные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов. Количество сборов в год определяется индивидуальными планами подготовки. Группы высшего спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства, члены сборных команд РФ, области могут работать в режиме постоянно действующих тренировочных сборов по подготовке к международным, всероссийским соревнованиям.

Минимальные требования к продолжительности сборов указаны в перечне тренировочных сборов для Спортсменов.

Таблица 4

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)	Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям			
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	
2. Специальные тренировочные сборы			
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	до 5 дней, но не более 2 раз в год	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	В соответствии правилами приема

1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Медицинский контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и уровня функциональной подготовленности.

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год. Углубленные медицинские обследования для спортсменов сборных команд Российской Федерации и их резервного состава проводятся по отдельным программам проведения УМО.

Помимо общемедицинского допуска к прохождению спортивной подготовки лица с интеллектуальными нарушениями должны соответствовать критериям годности по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями, которые разработаны международной федерацией по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями – ИНАС.

1. Значительные ограничения в адаптивном поведении, что выражается в навыках создания представлений, социальных навыках и практических адаптивных навыках.
2. Нарушение интеллекта должны проявиться в период развития до достижения возраста 18 лет.

Оценка интеллектуального функционирования должна проводиться с использованием признанного на международном уровне (и признанного ИНАС) IQ-теста под руководством специалиста.

Оценка адаптивного поведения должна проводиться с использованием стандартных измерений, признанных на международном уровне и под руководством специалиста – клинического психолога или психиатра. Эти измерения должны соотноситься с нормами, относящимися ко всем слоям общества или осуществляться посредством тщательного и систематического наблюдения и сбора свидетельств.

1.6. Предельные тренировочные нагрузки.

Предельные (максимальные) тренировочные нагрузки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями по спортивной дисциплине настольный теннис приведены в таблице 5.

Таблица 5

Объем тренировочной нагрузки	Этап спортивной подготовки
	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	20
Кол-во тренировок в неделю	11
Кол-во часов в год	1040
Кол-во тренировок в год	572

Количество часов в неделю учитывает совокупный объем работы с тренером и индивидуальной работы лиц с интеллектуальными нарушениями по спортивным дисциплинам.

1.7. Минимальный объем соревновательной деятельности.

Минимальный объем соревновательной деятельности по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями по спортивной дисциплине настольный теннис приведены в таблице 5.

Таблица 6

Виды спортивных соревнований	Минимальный объем соревновательной деятельности
	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	2
Отборочные	2
Основные	4
Всего за год	8

Контрольными соревнованиями являются соревнования, на которых проводится измерение и оценка показателей на соревновании завершающем макроцикл тренировки.

Отборочными соревнованиями являются соревнования, на которых измерение и оценка различных показателей на соревнованиях, завершающих определенный этап подготовки перед основными стартами.

Основными соревнованиями являются соревнования, на которых заключается в оценке эффективности выступления в соревнованиях в определенном (чаще всего годичном) цикле подготовки.

1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Организация спортивной подготовки включает в себя обеспечение Спортсменов, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем; оплату проезда и суточных к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий; стартовых (турнирных) взносов, визовых и иных сборов, восстановительных мероприятий, медицинское обеспечение, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделенных Спортивной Школе на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке в порядке и на условиях, устанавливаемых локальными актами учреждения.

Спортивная экипировка, инвентарь, оборудование по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями по спортивной дисциплине настольный теннис должны отвечать требованиям и стандартам Международных спортивных организаций инвалидов (INAS, IPC) Международной федерации по настольному теннису.

Таблица 7

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки лиц с интеллектуальными нарушениями

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Кол-во изделий
1	Теннисный стол	штук	2
2	Ракетка для настольного тенниса		6
3	Мячи для настольного тенниса		100
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	3
2	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	7
3	Перекладина гимнастическая		1
4	Стенка гимнастическая		3
5	Скамейка гимнастическая		3

Учитывая предложения тренерского совета Школы или федерации настольного тенниса, возможно приобретение робота-тренажера для выброса мячей и прочее оборудование и инвентарь, с помощью которых осуществляется спортивный процесс (тренировочный или соревновательный).

Таблица 8

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Клей (неорганический)	тюбик	на занимающегося	4	3
2.	Лента защитная для предохранения оснований и накладок ракетки для настольного тенниса от ударов и порывов	рулон	на занимающегося	4	3
3.	Мяч для настольного тенниса	штук	на занимающегося	300	1
4.	Напульсники (фиксаторы лучезапястных суставов)	штук	на занимающегося	4	3
5.	Основание ракетки для настольного тенниса	штук	на занимающегося	4	3
6.	Ракетка для настольного тенниса	штук	на занимающегося	3	1
7.	Резиновые накладки для настольного тенниса	штук	на занимающегося	24	1
8.	Чехол для ракетки для настольного тенниса	штук	на занимающегося	2	1

Таблица 9

Обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	срок эксплуатации (лет)
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
1	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на занимающегося	1	1
2	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на занимающегося	1	1
3	Кроссовки для спортивных залов	пар	на занимающегося	2	1

4	Спортивные брюки	пар	на занимающегося	2	1
5	Фиксаторы для голеностопа	комплект	на занимающегося	2	1
6	Фиксаторы коленных суставов	комплект	на занимающегося	2	1
7	Фиксаторы локтевых суставов	комплект	на занимающегося	2	1
8	Рубашка теннисная (тенниска, поло)	штук	на занимающегося	4	1
9	Шорты	пар	на занимающегося	2	1
10	Юбка теннисная (для женщин)	штук	на занимающегося	2	1

1.11. Структура годичного цикла

Годичный цикл спортивной подготовки состоит из одного-двух макроциклов, связанных с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов. В каждом макроцикле выделяются три периода:

- подготовительный,
- соревновательный,
- переходный.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы — создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности.

В соревновательном периоде стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводятся непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа:

- общеподготовительный (или базовый) этап. Основные задачи этапа — повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6—9 недель (в отдельных видах спорта встречаются вариации от 5 до 10 недель). Этап состоит из двух мезоциклов. Первый мезоцикл (длительность 2—3 микроцикла) — втягивающий — тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 3—6 недельных микроциклов) — базовый — направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств,

однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

- специально подготовительный этап. На этом этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2—3 мезоцикла.

Соревновательный период (период основных соревнований). Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

При распределении тренировочных нагрузок в отдельном занятии, микроциклах, мезоциклах и макроциклах необходимо учитывать общие принципы:

- систематичность применения нагрузок,
- постепенность повышения нагрузок,
- волнообразность (цикличность) распределения нагрузок.

При планировании тренировочного процесса в группах высшего спортивного мастерства основным критерием является календарь международных и всероссийских соревнований.

В основу периодизации тренировочного процесса в группах спортивного совершенствования положен принцип двухциклового планирования. Год разбивается на два больших тренировочных макроцикла. Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Рекомендации по проведению тренировочного процесса лиц, проходящих спортивную подготовку, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

С учетом специфики вида спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями определяются следующие особенности спортивной подготовки:

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

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

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

Исходя из указанных особенностей, при выборе тренировочных (ОФП, СФП, СТП, ТТП), педагогических и прочих средств и методов спортивной подготовки лиц с интеллектуальными нарушениями приходится сталкиваться с медицинскими вопросами различного характера.

Лиц с интеллектуальными нарушениями, вследствие необратимого поражения ЦНС, отличает отставание физического и психического развития, недоразвитость костной, мышечной, эндокринной, сенсорной систем, высшей нервной деятельности: речи, мышления, внимания, памяти, эмоций. Двигательная сфера страдает на уровне отставания темпов роста физической подготовленности, замедленного освоения сложно-координированных движений. Последнее проявляется в виде дискоординации мышечных усилий, скованности и ограниченности амплитуды движений, нарушении пространственной ориентации.

Кроме того, следует учитывать ряд существенных нарушений нейродинамики, которые затрудняют образование новых сложных условно-рефлекторных связей, обеспечивающих произвольные движения. Последовательность упражнений на протяжении тренировочного мероприятия зависит от задачи и подчиняется психофизиологическим закономерностям. Так, если предстоит овладеть новым двигательным навыком, то знакомить с ним целесообразно в начале основной части тренировки, так как это связано со значительным нервным напряжением и требует сосредоточенного внимания. Упражнения на развитие основных физических качеств необходимо распределять на занятия в следующей последовательности: развитие быстроты,

ловкости, силы, выносливости. Упражнения с большой нагрузкой и вызывающие сильные эмоции рекомендуется давать в конце основной части занятия.

Совершенствование техники выполнения элементов с лицами, имеющими интеллектуальные нарушения, следует осуществлять по концентрическому принципу: должно быть ежегодное повторение обучающих упражнений и приемов, направленных на совершенствование техники в избранной спортивной дисциплине, что обусловлено слабостью условно-рефлекторных связей.

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

Тренер должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.

Во время командирования и/или участия в соревнованиях тренер обязан: осмотреть места проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам.

Тренер несет личную ответственность за жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку во время командирования.

Место проведения занятий должно быть хорошо освещено и соответствовать нормам, установленным правилами соревнований по настольному теннису, свет должен быть равномерным, без прямого попадания света в глаза играющих. Помещение должно быть хорошо проветриваемым, а на случай жаркой погоды должны функционировать кондиционеры (вентиляция).

Во избежание случаев травматизма запрещено использование не качественного спортивного инвентаря и оборудования.

2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочный процесс в ГБУСО «СШОР «ОР» ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства является обязательной формой работы.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, определяются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями.

Рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок представлены в таблице 4, где указаны количество часов в неделю, количество тренировок в неделю, а так же общее количество тренировок в год. Рекомендуемые объемы соревновательных нагрузок представлены в таблице 5.

2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Одним из важнейших результатов реализации программы на этапе высшего спортивного мастерства является демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Исходными данными для составления многолетних планов (на цикл, - 4 года) являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения спортивных занятий и другие факторы. На основе характеристики спортсмена, целей и задач многолетней подготовки определяются спортивно-технические показатели этапа подготовки высшего спортивного мастерства, планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, количество соревнований.

В перспективном плане предусмотрены преимущественная направленность тренировки, основные соревнования на этапе. Количество и продолжительность соревнований зависят от структуры многолетней подготовки в данном виде спорта, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов.

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

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

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа

предшествующего опыта подготовки с учетом его индивидуальных особенностей.

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

У большинства лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями, к 16 годам мышцы по своим свойствам мало отличаются от мышц взрослых людей. В основном завершается развитие иннервационного аппарата мышц, что делает возможным длительное выполнение тонкодифференцированных движений. В 16 – 17 лет заканчивается возрастное развитие координации движений. В этом возрасте повышается способность к выполнению как интенсивных кратковременных нагрузок, так и продолжительной работы. Аэробные возможности увеличиваются в большей степени, чем анаэробные. В этом возрасте практически завершается не только рост, но и окостенение длинных костей, костей стоп и кисти. Заканчивается срастание тазовых костей. Данный возраст характеризуется значительным нарастанием мышечной ткани и приростом мышечной силы.

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

2.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биометрического контроля.

Врачебно-педагогический контроль включает в себя, совместные усилия тренера и врача должны быть направлены на всестороннюю подготовку спортсменов на успешное овладение ими спортивным мастерством и достижение высоких результатов. Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера и врача за состоянием здоровья спортсмена. Средства получения ими информации различны, и сопоставление данных полученных тренером и врачом, дает более полное и объективное представление о состоянии здоровья спортсмена, о правильности хода тренировочного процесса или необходимости внесения определенных изменений.

Психологический контроль включает в себя, психологическую подготовку, которая является, прежде всего, воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений и умений личности. Это позволяет: перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый; сформировать систему саморегуляции личности.

Средства психологической подготовки высококвалифицированных спортсменов:

- вербальные – беседы, аутогенная и психорегулирующая тренировка.
- комплексные – спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Биометрический контроль включает в себя, функционально-диагностические исследования: флюорография грудной клетки 1 раз в год; рентгенография различных отделов опорно-двигательного аппарата (по показаниям); исследование ЭКГ в покое в стандартных отведениях; компьютерная спирография с исследованием объемных и скоростных параметров внешнего дыхания (в т.ч. с использованием функциональных проб и диагностических фармакологических тестов); УЗИ внутренних органов (печень, желчевыводящие пути, почки, поджелудочная железа, селезенка, предстательная железа, органы малого таза и молочные железы, щитовидная железа); ультразвуковое исследование сердца (эхокардиография, доплеркардиография) в покое, после нагрузки - по показаниям; УЗИ суставов – по показаниям; реоэнцефалография, реовазография, реогепатография - по показаниям; электроэнцефалография по показаниям; комплекс методов исследования нервно-мышечного аппарата – электронейромиография с магнитной стимуляцией (по показаниям); тестирование физической работоспособности и толерантности к физической нагрузке с проведением газоанализа: велоэргометрический тест, бег на тредбане с субмаксимальной (PWC 170) или максимальной нагрузками (до отказа от работы); специальные нагрузочные тесты по направленности тренировочного процесса и видовой спортивной принадлежности - определяется этапами подготовки, спецификой видов спорта.

Медицинский контроль за состоянием здоровья занимающихся осуществляется специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера. Углубленные медицинские обследования для спортсменов сборных команд Российской Федерации и их резервного состава проводятся по отдельным программам проведения УМО.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Проведение УМО включает дополнительные исследования и консультации специалистов сверх основной программы УМО. При наличии показаний, для уточнения диагноза и назначения соответствующих рекомендаций по лечебно-реабилитационным мероприятиям в рамках УМО проводят дополнительные инструментальные, лабораторные исследования и консультации специалистов в том числе: магнитно-резонансную томографию; компьютерную томографию;

гастроуденоскопию оценку силы мышц конечностей, выявление скрытого поражения суставов, определение угловой скорости сокращения отдельных групп мышц при тестировании в изокинетическом режиме и скорости сокращения 30 и 60 град в. мин., для любой конечности; определение подвижности и силы мышц позвоночника, включающее обязательное тестирование различных отделов позвоночника в трех проекциях при системе оценки 3Д. цитохимический анализ активности митохондриальных ферментов лимфоцитов для определения "митохондриального индекса"; консультациям специалистов, включая психиатра, эндокринолога и т.д.; другие необходимые исследования и консультации специалистов.

Врачебно-педагогический, психологический и биометрический контроль спортсменов проводят в процессе тренировочных занятий для определения уровня готовности и оценки эффективности тренировки при организации тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Врачебно-педагогический, психологический и биометрический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля, цель которого - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого лица, проходящего спортивную подготовку по виду спорта лиц с интеллектуальными нарушениями в спортивных дисциплинах, содержащих в своем наименовании слова: «легкая атлетика - бег, «настольный теннис».

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы комплексного контроля: обследование соревновательной деятельности, углубленные комплексные медицинские обследования (УМО), этапные комплексные обследования (УКО), текущие обследования.

На основании данных такого контроля оценивается степень соответствия процесса тренировочных занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию, тренированности и т.д.; даются рекомендации по режиму и методике тренировки.

Тренер планирует тренировочный процесс с учетом результатов контроля, составляет перспективные и текущие планы тренировочных занятий, принимая во внимание обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений и контроля вносятся соответствующие корректировки в планы тренировочного процесса.

2.5. Программный материал для практических занятий на этапах спортивной подготовки

Практический материал изучается и совершенствуется на групповых и индивидуальных тренировочных мероприятиях, а также в процессе индивидуальной работы лица, проходящего спортивную подготовку в ГБУ СО «СШОР «ОР», по плану индивидуальной подготовки.

С учетом специфики вида спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями тренировочные мероприятия, направленные на совершенствование техники элементов по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» по спортивной дисциплине настольный теннис должны быть более длительные и менее интенсивные, а тренировки, основной задачей которых является совершенствование тактического мастерства, отличаются высокой интенсивностью и малыми объемами.

Подбор конкретных средств, методов, форм, упражнений в процессе практической подготовки осуществляется исходя из возможностей спортсмена от уровня сохранности/потери возможностей организма, основного диагноза, сохранности сенсорных систем и психических функций и др, поставленных целей и т.п. в каждой группе спортивных дисциплин индивидуально.

Программный материал осуществляется исходя из индивидуальных возможностей, целей и периода подготовки и др.

Общая физическая подготовка включает различные упражнения и их комплексы:

Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, подсобные предметы - отягощения и др.).

Упражнения, направленные на развитие гибкости: выкручивание прямых рук с палкой с малой шириной хвата, маховые и пружинистые наклоны и повороты туловища, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах с нагрузкой и без, поднимание туловища из положения лежа на животе с помощью рук прогнувшись.

Упражнения для развития равновесия: маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища); приседания на уменьшенной и на повышенной и на неустойчивой опоре; бег, ходьба и прыжки на тех же видах опоры; специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата.

Упражнения направленные на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств: метание теннисного мяча правой, левой рукой на дальность, метание набивного двумя руками из-за головы в положении сидя, многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений в различных направлениях, прыжки с отягощением. Упражнения с внешними отягощениями и отягощением собственным весом. Применение различных амортизаторов и эспандеров. Спортивные игры (баскетбол, бадминтон, теннис).

Упражнения, направленные на развитие выносливости: бег на средние дистанции (500 м); смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега). Спортивные игры (баскетбол, бадминтон, теннис).

Упражнения для развития силы мышц: подтягивание на низкой перекладине (хватом снизу и сверху), сгибание-разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа, броски набивного мяча 2-3 кг двумя руками и одной рукой слева и справа, из-за головы, упражнения в сопротивлении с партнером, упражнение с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами и бинтами, эспандерами) в различных положениях, разнообразные движения для всех групп мышц, упражнения на тренажерах. Не допускать негативных эффектов: увеличения массы мышц, повышения вязкости и снижения упругости.

Базовым является выполнение нормативов ОФП и СФП для зачисления в группы на этап высшего спортивного мастерства: кистевая динамометрия (не менее 20 кг для женщин и 32 кг для мужчин); бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 5,5 м для женщин и 9 м для мужчин); для женщин: поднимание туловища из положения лежа (не менее 25 раз) и сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 12 раз); для мужчин: сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз) и сгибание-разгибание рук из виса на перекладине (не менее 9 раз).

Специальная и техническая подготовка

Совершенствование техники: имитация наката слева, справа, справа и слева (с учетом выполнения норматива количества раз в минуту); удар – подача; защита - нападение. Развитие основных физических качеств.

Основная цель технической подготовки - достижение вариативного навыка и его реализация.

Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки в настольном теннисе, пока спортсмен стремиться к улучшению своих результатов.

Педагогические задачи этапа ВСМ:

- Совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности в настольном теннисе;
- Обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и д.).
- Эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе плавания.

Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления. Спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения тактической борьбы.

Тактическая подготовка

Тактика спортсмена - искусство ведения соревнования с противником. В настольном теннисе, зачастую, спортсмен ведет борьбу с конкретным противником. Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства спортсмена. Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен в состоянии лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником и, следовательно, для достижения максимального результата.

Тактическая подготовка высококвалифицированного спортсмена в настольном теннисе состоит из двух взаимосвязанных частей - общей и специальной.

Общая тактическая подготовка предполагает приобретение теоретических сведений по тактике ведения поединка в настольном теннисе. Знания по тактике спортсмены получают во время специальных занятий, лекций и бесед, при наблюдении за соревнованиями с участием сильнейших теннисистов, просмотре кинограмм, кинокольцовок и кинофильмов, а также путем самостоятельного изучения литературы. Кроме этого, в процессе тренировочного (учебно-тренировочного) процесса, в соревнованиях и при анализе результатов выступления накапливаются опыт и знания.

Специальная тактическая подготовка - это практическое овладение тактикой соревновательного процесса, распределения сил во время соревнований, выбора вариантов в зависимости от внешних условий, индивидуальных особенностей спортсменов и т.д. Специальная тактическая подготовка проводится в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

При изучении тактики необходимо изучать опыт сильнейших спортсменов – победителей и призеров Олимпийских и Паралимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, что позволит овладеть широким кругом тактических вариантов и использовать их с учетом своих возможностей. Непосредственная тактическая подготовка к определенным соревнованиям требует ознакомления с условиями, местом и системой их проведения, анализ возможных соперников и др. Все это изучается накануне соревнований и позволяет разработать тактику на предстоящие соревнования с учетом конкретных условий, перспектив противника и своих возможностей. По окончании соревнований необходимо тщательно проанализировать эффективность применяемой тактики и сделать выводы на будущее.

Тактическое мастерство базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технической, морально-волевой подготовленности, что позволяет точно выполнить задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или высокого результата.

Методы технико-тактического совершенствования

Для комплексного повышения квалификации спортсмена в настольном теннисе рекомендуется использовать следующие методы технико-тактического совершенствования:

- повторение действий в заданных ситуациях. Серийное выполнение наиболее часто применяемых действий и комбинаций в заранее известной спортсмену ситуации;
- нормирование количества (продолжительности) серий выполняемых действий;
- сочетание альтернативных действий при специализировании реагирования; - создание ситуаций для сложного реагирования;
 - произвольное чередование взаимозаменяемых действий в заданных ситуациях; - передача функций выбора действий от тренера к спортсмену;
 - усложнение идеомоторных представлений при выборе и применении действий;
- самостоятельный выбор и вербальная установка спортсмена при применении действий. Наибольшая часть атак и оборонительных действий выполняется преднамеренно, а сделать верный быстрый выбор во время реального поединка сложно. Поэтому передача спортсмену инициативы выбора ситуации во время индивидуальной тренировки, которую тренер затем воспроизводит, ускорит принятие и реализацию спортсменом тактических решений и увеличит объемы применения преднамеренных действий;
- моделирование тактических сюжетов с вероятным составом и последовательностью действий в поединке. В соревнованиях предугадать конкретное действие противника сложно, но предположить два-три его намерения можно. Следовательно, совершенствуя тактические сюжеты, удастся воссоздать условия тактической борьбы;
- регулирование уровня напряженности упражнений, экстремальности ситуации. Управляя напряженностью действий спортсмена на основе подбора упражнений (тренировочных партнеров, систем проведения поединка), удастся ускорить перенос освоенных в тренировочном процессе действий и тактических умений в условия реального соревнования, повышать надежность тактических решений в соревнованиях и др.

2.6.Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями направлена на преодоление психологических комплексов. Врожденное или приобретенное нарушение функций и систем организма и следующая за этим инвалидизация оказывает значительное влияние на стиль жизни, нарушает жизненные замыслы и может привести к повторяющемуся процессу потери смысла жизни. Человек часто испытывает стресс, депрессию, чувство беспомощности. Тип личности приближается к невротическому.

Дополнительно, лицо, проходящее спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, нуждается в нормализации психических состояний для адаптации к постоянно высоким тренировочным и соревновательным нагрузкам и достижению высокого спортивного результата.

Психологическая подготовка является, прежде всего, воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый.

Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка лиц с интеллектуальными нарушениями, проходящими спортивную подготовку на этапе ВСМ, к соревнованию выходит на первый план и направлена на формирование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности. 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.

Основными задачами психологической подготовки является формирование положительного настроения на тренировочную и соревновательную деятельность.

К основным методам психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, убеждение, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, проводящаяся в течение года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных стартах.

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

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность перед состязанием, характеризующаяся уверенностью в своих силах, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех.

Особая роль в руководстве деятельностью спортсмена в этом случае принадлежит тренеру, который с помощью специализированной разминки, тактических установок перед соревнованиями уменьшает степень тактической неопределенности ситуаций и уровня притязаний и проявлений личностных качеств спортсмена.

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

Средства психологической подготовки высококвалифицированных спортсменов:

- вербальные – беседы, аутогенная и психорегулирующая тренировка.
- комплексные – спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки:

- сопряженные – моделирование и программирование соревновательной и тренировочной деятельности.
- специальные - стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

Планы применения восстановительных средств.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки высококвалифицированных спортсменов. Выбор средств восстановления в настольном теннисе на этапе ВСМ определяется возрастом, индивидуальными особенностями спортсменов, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок, а также исходя из материально-технических возможностей учреждения.

Все средства восстановления, используемые в тренировочном процессе, могут быть условно поделены на 3 группы:

- педагогические;
- психологические;
- медико-биологические.

Огромную важность имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня.

Педагогические средства восстановления

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

- соответствие тренировочной нагрузки функциональным возможностям спортсмена;
- необходимое сочетание общих и специальных средств подготовки;
- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов;
- волнообразность и вариативность нагрузки;
- рациональное сочетание работы и отдыха;
- введение специальных восстановительных циклов подготовки;
- использование различных климатогеографических зон в организации годичного цикла подготовки;

- правильное распределение тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;
- рациональная организация тренировочных нагрузок в отдельном учебно-тренировочном занятии (полноценная индивидуальная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами тренировки);
- правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки;
- введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления;
- создание положительного эмоционального фона для проведения занятия;
- учет климатогеографических условий проживания.

Медико-биологические средства восстановления

Средства восстановления:

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

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

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

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

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, бассейны, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др.

Передозировка физиотерапевтических процедур приводит УК угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры в течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, русская парная баня, контрастный душ, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще одного – двух раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных

нагрузок. В случаях когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

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

Организация тренировочных сборов, в том числе в условиях оздоровительно-спортивного лагеря, является составной частью программы и может быть за счет средств, выделенных СШОР на выполнение государственного задания, в рамках выделенных ассигнований, либо за счет иных средств.

Психологические средства восстановления

Психогигиенические воздействия позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности, психической угнетенности, быстрее восстановить затраченную нервную энергию и тем самым ускорить процессы восстановления других систем организма.

Психолого-педагогические средства (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых).

Для оптимизации состояния есть различные приемы психолого-педагогической регуляции:

- доброжелательный стиль общения, доверие, открытость педагога, выраженное внимание к каждому воспитаннику;
- позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание оптимизма, эмоционального комфорта и безопасности;
- постановка общей цели, объединение общими интересами, организация взаимодействий занимающихся по принципу психологической совместимости;
- адекватность средств, методов и методических приемов реальному состоянию и индивидуальным возможностям спортсменов;
- примирительные акты в случае конфликтов, возникающих вследствие неустойчивого психического состояния, неудачи, боли, разногласий, эмоционального дискомфорта, отсутствия внимания и т. п.

Способами разрешения конфликта могут быть:

- мотивированное переубеждение, изменение установок, отношений и оценок, компромисс, уступка, шутка, улыбка, обоюдный анализ ситуации, концентрация на положительном, переориентировка внимания на другой объект или действие;
- суггестивные методы (методы внушения), при которых занимающиеся без обдумывания, пассивно, без борьбы мотивов усваивают идеи и высказывания тренера. Внушения касаются снятия страхов, тревоги, стресса, неуверенности, повышения работоспособности, мобилизации эмоциональной активности;

- игровые методы организации занятий, активизирующие внимание, память, воображение, создающие ощущение удовольствия, радости. Специальным подбором подвижных игр можно регулировать психоэмоциональное состояние от снятия агрессивности до формирования эмпатии в межличностных отношениях.

Психогигиенические средства (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, самовнушение, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветные и музыкальные, видеопсихологические воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

Психогигиена, психопрофилактика, психотерапия – эти приемы носят сугубо индивидуальный характер.

Комплексное использование средств восстановления, с учетом их влияния на физиологические изменения в организме спортсмена позволяют раскрыть дополнительные возможности интенсификации тренировочного процесса и результативности соревновательных поединков.

При использовании комплексных средств восстановления процессе подготовки высококвалифицированных спортсменов в настольном теннисе следует учитывать некоторые правила:

- физические средства восстановления проводятся не раньше, чем через 1 час после окончания тренировки;
- средства общего воздействия на организм лучше назначать после последней тренировки или на следующий день. Общие ванны назначаются не чаще 3 раз в неделю, сауна 1-2 раза в неделю. Местные физиотерапевтические процедуры можно назначать 5-6 раз в неделю;
- в один прием не рекомендуется назначать более 1 вида массажа, 1 гидропроцедуры и 1 электропроцедуры.

В течение годичного тренировочного цикла комплексы физических факторов следует менять и чередовать.

В подготовительном периоде применяются средства как общего, так и локального действия. В соревновательном периоде – преимущественно локального воздействия. В переходном периоде используются комплексные средства восстановления общего воздействия с целью медицинской и спортивной реабилитации.

Построение восстановительных программ высококвалифицированных спортсменов в настольном теннисе проводится в одном из 3-х режимов: тренирующем, тонизирующем, щадящем. В первом случае мероприятия проводятся в нагрузочном ритме и возрастающих дозировках. Мероприятия второго режима исключают перегрузки физиологических систем, в то же время активируют их деятельность. Тонизирующий режим предусматривает те же процедуры, что и тренирующий, но с дополнительными днями отдыха или с уменьшением процедурных параметров. Третий режим заключается в

напряжениях слабого диапазона, не превышающих уровни, обеспечивающие нормальное функционирование физиологических систем.

2.7. Планы антидопинговых мероприятий.

Противодействие тотальному проникновению идеи допинга в мировое спортивное движение можно считать созданием Всемирного Антидопингового Агентства (ВАДА) в 1999 году. Одним из важнейших направлений в работе Всемирного антидопингового агентства является проведение научных исследований и разработка новейших методов борьбы с допингом. Задачей ВАДА является необходимость осуществлять консультации. Крупнейшие специалисты антидопинговых организаций призваны оказывать на постоянной основе помощь спортсменам и их персоналу. Справочники публикуемые ВАДА содержат:

1. Информацию о правах и обязанностях спортсмена.
2. Правила допинг-контроля.
3. Информацию о запрещенных лекарственных препаратах.

Согласно Всемирному антидопинговому кодексу, допинг-контроль – это все стадии и процессы, начиная с планирования тестирования и заканчивая окончательным рассмотрением апелляции, включая все стадии и процессы между ними, такие как предоставление информации о местонахождении, сбор и транспортировка проб, лабораторные исследования, запрос на терапевтическое использование, обработка результатов и проведение слушаний.

Общероссийские антидопинговые правила.

Эти специфические спортивные Правила и процедуры, нацеленные на всеобщее и скоординированное применение правил борьбы с допингом, отличаются по своей сути от уголовного и гражданского процесса.

Область применения правил:

1. Общероссийская антидопинговая организация
2. Общероссийские спортивные федерации
3. Физические лица

Правила распространяются на следующих лиц:

а) спортсменов, включая спортсменов, не являющихся гражданами или резидентами Российской Федерации, но участвующими в спортивных мероприятиях на территории Российской Федерации и (или) состоящих в каких-либо отношениях с физкультурно-спортивной организацией, зарегистрированной на территории Российской Федерации;

б) персонал спортсмена.

Спортсменами национального уровня считаются спортсмены, принимающие участие в соревнованиях не ниже уровня чемпионатов России и первенств России, если только они в соответствии с критериями, установленными соответствующей международной федерацией, не относятся к спортсменам международного уровня.

Спортсмены и иные лица, перечисленные в данном пункте, также могут подпадать под действие правил других антидопинговых организаций

(например, в случае со спортсменами международного уровня это антидопинговые правила международной федерации).

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение порядка предоставления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля;
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- назначение или попытка назначения любому спортсмену запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- соучастие.

Тестирование и расследования

Тестирование и расследования могут проводиться исключительно в целях борьбы с допингом. Они должны проходить в соответствии с положениями Международного стандарта по тестированию и расследованиям. Тестирование должно проводиться с целью получения доказательства соблюдения (либо несоблюдения) спортсменом предусмотренного правилами строгого запрета на наличие или использование запрещенной субстанции или запрещенного метода посредством метода лабораторного анализа.

В тех случаях, когда по окончании процесса обработки результатов, проведенного в соответствии с главой VII Правил, выявлено возможное нарушение Правил, АДА передает дело на рассмотрение Дисциплинарного антидопингового комитета для принятия решения о том, были ли нарушены правила, и определения последствий нарушений, если только спортсмен или иное лицо не отказались от слушаний.

Все общероссийские спортивные федерации и их члены должны соблюдать Правила. Правила должны быть либо прямо включены без изменений в правила общероссийских спортивных федераций либо на них должна быть сделана ссылка.

Круглогодично тренерским составом со спортсменами и лицами, проходящими спортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями, проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга.

Согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры официальных всероссийских и международных соревнований. В командных соревнованиях (в зависимости от числа участников) тестированию подлежат 1-2 спортсмена от

каждой из команд, занявших первые три места, а также от команды, выбранной по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

2.8. Планы инструкторской и судейской практики.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится согласно плану тренировочного процесса. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Инструкторская и судейская практика спортсмена включает в себя:

- составление индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки;
- проведение тренировочных занятий по избранной спортивной дисциплине (группе спортивных дисциплин) в своей и (или) иной группе на этапе высшего спортивного мастерства и (или) на более низком этапе спортивной подготовки - устанавливаются тренером совместно с лицом, проходящим спортивную подготовку;
- практику судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях адаптивного спорта.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями.

Важнейшими критериями подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями являются результаты реализации программы (п. 3.2).

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями в группах спортивной дисциплины «настольный теннис» определяется в таблице 18.

Таблица 18

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Факторы, влияющие на достижение спортивной результативности	Влияние
Настольный теннис мужчины, женщины	
Скоростные способности	значительное
Мышечная сила	среднее
Вестибулярная устойчивость	среднее
Выносливость	среднее
Гибкость	незначительное
Координационные способности	значительное
Телосложение	незначительное

3.2. Требования к результатам реализации Программ на этапах спортивной подготовки.

На этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта спорт лиц интеллектуальными нарушениями предъявляются следующие требования к результатам реализации программы спортивной подготовки:

- демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации или сборных команд Российской Федерации
- высокая социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.

ЦЕЛЕВЫЕ ИНДИКАТОРЫ
выполнения Программы спортивной подготовки по виду спорта
спорт лиц с интеллектуальными нарушениями
на 2021-2024 г.г.

Наличие званий МС, МСМК, ЗМС

Год	Имеющие звания		
	МС	МСМК	ЗМС
2021	-	-	1
2022	-	-	1
2023	-	-	1
2024	-	-	1

Кандидаты в сборную команду РФ основного, резервного составов, сборную команду Саратовской области основного состава

Год	РФ, резерв	РФ, основной	СО, основной
2021		1	
2022		1	
2023		1	
2024		1	

Участие ПР, ЧР, ЧЕ, ЧМ, ПИ

Наименование соревнований	Год							
	2021		2022		2023		2024	
	победители\ призеры	участие	победители\ призеры	участие	победители\ призеры	участие	победители\ призеры	участие
ЧР	1	-	1	-	1	-	1	-
ЧЕ	-	-	-	-	-	1	-	-
ЧМ	-	-	-	1	-	-	-	-
ПИ	-	-	-	-	-	-	-	1

3.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.

Цель контроля — оптимизировать процесс спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями на этапе высшего спортивного мастерства, на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности.

Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической).

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный.

Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний — срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов. Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена. Этапный контроль позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макро цикла или этапа.

Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки.

Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический и медико-биологический характер.

Организация контроля за соревновательной и тренировочной деятельностью.

Контроль за показателями физического состояния лиц, проходящих спортивную подготовку, в стандартных условиях.

Оперативный, текущий и этапный контроль физической подготовленности и функционального состояния лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства.

Анализ индивидуальной динамики результатов врачебно-педагогического обследования спортсменов в годичном цикле подготовки.

3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства.

Лица, проходящие спортивную подготовку в ГБУ СО «СШОР ОР» на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями, должны:

- выполнять нормативы ОФП, СФП, ТТП данного этапа;
- освоить объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программными требованиями и индивидуальными планами подготовки;
- иметь стабильность высоких спортивных результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях спорта лиц с интеллектуальными нарушениями (минимальные требования определены в Таблице 9;
- иметь положительную динамику индивидуальных показателей;
- иметь положительную динамику индивидуальных показателей физического развития и основных физических качеств и навыков социальной адаптации;
- иметь положительную динамику спортивно-технических показателей;
- обрести устойчивый интерес к тренировочному процессу;
- иметь положительные морально-волевые, нравственные качества.

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и минимальные критерии оценки уровня подготовки определены в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (Таблица 10).

Контрольно-переводные нормативы для зачисления на очередной этап спортивной подготовки принимаются один раз в течение года.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки

Таблица 10

Этап высшего спортивного мастерства

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)*	
	юноши	девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Сила	Кистевая динамометрия (не менее 22 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 17 кг)
Скоростно-силовые	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 9 м)	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 5 м 50 см)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках (не менее 20 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 22 раз)
	Сгибание и разгибание рук из виса на перекладине (не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)

*При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

Списки лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями на этапе высшего спортивного мастерства, согласовываются с Учредителем – министерством молодежной политики и спорта на каждый год.

При зачислении лиц, проходящих спортивную подготовку, в ГБУ СО «СШОР «ОР» администрация руководствуется следующими нормативными документами:

- выписками из приказов органа исполнительной власти Саратовской области в сфере физической культуры и спорта о присвоении КМС, приказов Минспорта РФ о присвоении званий МС, МСМК, ЗМС;
- протоколами соревнований всероссийского и международного уровней

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературных источников.

1. Закон РФ от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями № 412-ФЗ от 6 декабря 2011 года).
2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 19 от 19.01.2018 года «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»
3. Приказ Минспорта России от 9 августа 2016 г. N 947 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил»
4. Приказ от 30 октября 2015 года № 999 Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»
5. Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры: Учебн. пособие. -М.: Физкультура и Спорт, 2007.-192 с.
6. Веневцев С.И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта: Метод. Пособие.- 2-е изд. доп. и испр. - М.: Советский спорт, 2004.-96с.
7. Григоренко В.Г., Сермеев Б.В. Теория и методика физического воспитания инвалидов. Ч.1 -2. – Одесса, 1991.
8. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие.-М.: Советский спорт,2000.-240с.: ил.
9. Курдыбайло С.Ф., Евсеев С.П., Герасимов Г.В. врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие / под редакцией д.м.н. С.Ф. Курдыбайло. – М.: Советский спорт, 2003. – 184 с.
10. Лисовский В.А., Евсеев С.П., Голофеевский В.Ю., Мироненко А.Н. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов: Учебное пособие / Под редакцией проф. С.П. Евсеева - 2 изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2004. – 320 с.
11. Справочник по материально-техническому обеспечению адаптивной физической культуры/ С.П. Евсеев, С. Ф. Курдыбайло.- М.: Советский спорт,2008 – 256 с.: ил.
12. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры/под ред. проф. С.Н. Попова.- Ростов н/Д, 1999.
13. Хода Л.Д., Богданова Л.Г., Селиванова Н.Б. и др. Технология адаптивной двигательной рекреации с интеграционной направленностью детей с отклонениями в состоянии здоровья, // АФК № 2(30) 2007.,с.21.
14. Храмов В.В. Медицинская классификация в адаптивном спорте. – Саратов: ООО Издательство «Научная книга», 2007 – 158 с.

4.2. Перечень Интернет-ресурсов.

http://sportcom.ru/portal/russia/orgs/	Министерство спорта Российской Федерации
http://sport.saratov.gov.ru/	Министерство молодежной политики, спорта и туризма Саратовской области
www.paralympic.org	Международный Паралимпийский комитет
www.inas.org	Международная спортивная федерация для лиц с нарушением интеллекта
www.paralymp.ru	Паралимпийский комитет России
www.garant.ru	Информационно-правовой портал ГАРАНТ
www.rezeptsport.ru/	Спортивный портал РЕЦЕПТ-СПОРТ