

Министерство спорта Хабаровского края

**Краевое государственное бюджетное учреждение дополнительного
образования
«Хабаровская краевая спортивно-адаптивная школа паралимпийского и
сурдлимпийского резерва»**

Рассмотрено и одобрено на
тренинговом совете КГБУ ДО «ХКСАШПСР»
Протокол № 7
от «28» июня 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГБУ ДО
«ХКСАШПСР»
А.М. Катаева
«30» июня 2023 г.



**АДАптированная дополнительная общеразвивающая
ПРОГРАММА ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ
ДЛЯ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 5 лет

г. Хабаровск, 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	
1.1. Введение	3
1.2. Направленность программы.....	3
1.3. Актуальность программы.....	4
1.4. Характеристика настольного тенниса. Основные отличительные особенности настольного тенниса.....	6
1.5. Специфика организации учебно-тренировочного процесса для лиц с нарушением слуха.....	10
1.6. Структура системы многолетней подготовки.....	13
2. Нормативная часть	
2.1. Продолжительность этапа и минимальный возраст лиц для зачисления на спортивно-оздоровительный этап.....	14
2.2. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса.....	15
2.3. Режимы учебно-тренировочной работы.....	16
2.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	19
2.5. Предельные учебно-тренировочные нагрузки.....	21
2.6. Структура годового цикла.....	22
3. Методическая часть	
3.1. Основные принципы построения учебно-тренировочного процесса.....	25
3.2. Основные особенности работы с инвалидами, имеющие поражения органов слуха.....	27
4. Система контроля и зачетные требования	
4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, с учетом возраста и влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта	28
4.2. Требования к результатам реализации Программы на спортивно-оздоровительном этапе, выполнение которых дает основание для и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.....	32
4.3. Виды контроля общей и специальной физической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов, сроки проведения контроля.....	33
5. Информационное обеспечение программы.....	39

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Введение

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительных групп (далее - программа) составлена в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спорт глухих», утвержденным приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. № 1051¹ (далее – ФССП), Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 N 31522), Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2003 N 27 "О введении в действие Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03", типовыми спортивно-оздоровительными программами для лиц с нарушением слуха и другими нормативными правовыми основами, регулирующими деятельность учреждений адаптивной физической культуры, спортивных школ.

Данная программа предназначена для проведения учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе по дисциплине: **настольный теннис**.

1.2. Направленность программы

Программа направлена на воспитание моральных, волевых и физических качеств у обучающихся спортсменов с инвалидностью, создание условий для их реабилитации, социализации и повышения качества жизни.

Адаптивная физическая культура имеет многофункциональную направленность на всестороннее развитие личности человека с инвалидностью, решение коррекционных, оздоровительных и образовательных задач с целью преодоления дефектов физического развития, компенсации недостатков в двигательной сфере.

1.3. Актуальность данной программы

В настоящее время, когда весь мир вступил в эпоху компьютеров и информационных технологий, а у детей и подростков наблюдается недостаточная двигательная активность и ухудшение их физического состояния, особенно большое значение, приобретают занятия адаптивной физической культурой.

¹ (зарегистрирован Минюстом России 20.12.2022, регистрационный № 71704).

Физическое состояние, которым обладают люди с нарушениями и инвалидностью, и формирующееся в процессе психического развития и социализации осознание своего физического состояния и связанных с ним ограничений не позволяет им комфортно чувствовать себя в среде здоровых людей, что приводит к «закрыванию» личности в собственном мире и создает некомфортную среду проживания (с физическими ограничениями и психологическими барьерами).

Физическое состояние – это уровень физического развития, физической подготовленности и функционального состояния важнейших систем человека – нервной, сердечно-сосудистой, мышечной, эндокринной.

Занятия адаптивной физической культурой укрепляют мышцы, связки, суставы, усиливают обменные процессы, периферическое кровообращение, глубину дыхания, улучшают сон, аппетит, настроение инвалида. Занятия способствуют улучшению эмоционально-психического состояния всех категорий занимающихся, что ускоряет процесс коррекции и реабилитации.

Адаптивная физическая культура, используя естественную потребность человека в движении, игре, эмоциях, общении, здоровом образе жизни, рациональном питании, закаливании и др., обладает высоким потенциалом воздействия на различные сферы жизнедеятельности, создает условия для самореализации инвалидов.

Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния предоставляют каждому инвалиду шансы реализовать свои творческие возможности и достичь выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и даже превышающих их.

Целью программы является: привлечение максимально возможного числа обучающихся с нарушением слуха к систематическим занятиям для оздоровления и коррекции, имеющихся отклонений в состоянии здоровья, воспитания их личности, формирования здорового образа жизни, развития физических качеств.

Достижение поставленных целей предусматривает решение основных задач:

Коррекционные – коррекция недостатка физического развития, обусловленного нарушением слуха. Восстановление, замещение и компенсация нарушенных функций, совершенствование мышечно-суставного чувства, развитие самостоятельного и качественного выполнения двигательных действий, максимальное возможное уменьшение степени ограничения жизнедеятельности, подготовка к социальной интеграции.

Оздоровительные - направлены на формирование здорового образа жизни и воспитание осознанного отношения к проявлению своей двигательной активности. Они способствуют гармоничному психосоматическому развитию, совершенствованию защитных функций организма посредством закаливания, повышению устойчивости к различным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям окружающей среды, возрастанию работоспособности обучающегося.

Воспитательные – направлены на выработку определённых черт характера (воля, настойчивость, чувство коллективизма, организованности, активности, смелости и т.д.), обеспечение стимуляции психического развития и формирование всесторонне развитой личности инвалида.

Образовательные - направлены на формирование, закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков, формирование устойчивого интереса к учебно-тренировочным занятиям по настольному теннису, формирование понятия физической культуры как феномена общей культуры человека, формирование адекватной возрасту двигательной базы.

Компенсаторные - компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций. Задача предполагает создание определенных двигательных стереотипов и аналогий, обеспечивающих возможности формирования позы и наличие базовых двигательных навыков (при отсутствии конечности, недостаточном её развитии или деформации и т.д.).

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, инструкторов-методистов, работающих по направлению адаптивная физическая культура и спорт, для проведения учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе по дисциплине настольный теннис.

Форма обучения: очная, дистанционная.

Настоящая программа включает в себя нормативную и методическую части, охватывает различные стороны учебно-тренировочного процесса, обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего учебно-тренировочного процесса, преемственность в решении задач укрепления здоровья лиц с инвалидностью, повышения функциональных возможностей, гармонического развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям физической культурой, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, развития физических качеств, создания предпосылок для овладения техникой и тактикой в выбранной дисциплине, физическую и социальную реабилитацию обучающихся.

1.4. Характеристика дисциплины. Основные отличительные особенности.

Адаптивная физическая культура часто отождествляют с лечебной ФК, физической реабилитацией, адаптивным физическим воспитанием.

Настольный теннис - настольный теннис – это 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. Это массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта, с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная игра постепенно превратилась в

сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатым техническими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психической подготовки.

Большая популярность его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним позитивным воздействием на двигательные, психические и волевые качества спортсмена. Основное достоинство настольного тенниса (спорта глухих) – это разнообразие движений, способствующих развитию координации. Кроме того, игровая деятельность способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма. Возможность индивидуального, дифференцированного подхода к обучающимся с нарушением слуха настольным теннисом не только сделала его популярным, но и позволила включить в программу Сурдлимпийских игр.

Основные отличительные особенности настольного тенниса

Важной особенностью формирования двигательных навыков у лиц с нарушением слуха является преобладание зрительной формы восприятия, что характерно и для здоровых лиц. Однако частое сочетание расстройства слуха и патологии вестибулярного аппарата приводит к координационным расстройствам в виде нарушения функции равновесия. Для лиц с частичной утратой слуха, особенно позднооглохших, характерно искажение основных локомоций в связи с компенсаторной установкой головы для наилучшего звукового восприятия, что проявляется в виде снижения общей координированности и повышения утомляемости.

Для лиц с нарушением слуха характерно изменение функционального состояния двигательного анализатора. Возникает снижение ориентации в пространстве, снижается качество общей координированности движений, точности, быстроты, что, в свою очередь, приводит к формированию искаженных динамических стереотипов.

Для глухих и слабослышащих спортсменов характерны следующие разнообразные нарушения в двигательной сфере, которые не обходимо учитывать при организации работы:

- недостаточно точная координация и неуверенность в движениях;
- относительная замедленность овладения двигательными навыками;
- трудность сохранения статического и динамического равновесия ;
- низкий уровень развития ориентировки в пространстве;
- низкий уровень развития силовых качеств (особенно статической и силовой выносливости, а так же силы основных мышечных групп - сгибателей и разгибателей);
- замедленная скорость обратной реакции; невыраженное снятие тормозного влияния коры головного мозга.

Неоптимальность течения рассматриваемых процессов приводит к большей, по сравнению с относительно здоровыми людьми, истощаемости познавательной

активности и быстрой физической утомляемости, что, в свою очередь, формирует пониженную работоспособность и приводит к затруднениям при освоении двигательных действий. При построении педагогического процесса для лиц с сурдологическими нарушениями необходимо учитывать особенности высшей нервной деятельности. А именно – фрагментарность и замедленность слухового восприятия, искаженность и несформированность словесных представлений, гиперактивность и нарушения формирования личности, связанные с сенсорной звуковой депривацией. Отличительной чертой работы с глухими являются способы передачи информации для полноценного понимания спортсменом о предстоящем действии или движении, поэтому используется основной метод обучения не слышащих спортсменов – наглядный: - визуальное восприятие средств наглядного предоставления информации (фото, видео, показ тренером упражнений и исправление непосредственно в индивидуальном порядке); - посредством вербального общения (жестовая речь) или письмом. Необходимо уделять внимание аспектам врачебного контроля в связи с высоким риском осложнений болезней слухового анализатора (вестибулярные кризы, воспитательные заболевания). Следует также учитывать повышенный риск травматизации из-за ограничения возможностей оперативного контроля текущих событий и снижения скорости сенсорных коррекций у лиц с сурдологическими нарушениями. Подготовка лиц с нарушениями слуха характеризуется применением специальных технических средств в соответствии с правилами соревнований (видимый сигнал).

1.5. Специфика и особенности организации учебно-тренировочного процесса .

Подготовка спортсменов - многолетний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие обучающихся и обеспечивать необходимую степень их готовности к спортивным достижениям.

При реализации спортивно-оздоровительной направленности на учебно-тренировочных занятиях с лицами, имеющими инвалидность, следует придерживаться следующих рекомендаций:

- 1) Индивидуализация в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от первичного дефекта и вторичных отклонений в развитии.
- 2) Системность воздействия с обеспечением определенного индивидуального подбора упражнений и последовательности их применения.
- 3) Регулярность.
- 4) Длительность применения и упорное повторение.
- 5) Нарастание физической нагрузки в течение учебного года.
- 6) Разнообразие и новизна (10-15% упражнений обновляются, а 85-90% - повторяются для закрепления ранее приобретенных умений и навыков).
- 7) Умеренность воздействия.
- 8) Цикличность. Чередование выполнения упражнений с отдыхом необходимо для профилактики переутомления, поскольку у инвалидов утомление наступает быстрее, чем у здоровых.

9) Всестороннее воздействие.

10) Учет возрастных особенностей (функциональных, физиологических, состояние мышечного аппарата глаза).

Лица, страдающие сурдологическими нарушениями подразделяются на глухих, слабослышащих и позднооглохших. У позднооглохшего человека сохраняются слуховые образы слов на протяжении длительного времени. Важной особенностью формирования двигательных навыков у лиц с нарушением слуха является преобладание зрительной формы восприятия, что характерно и для здоровых лиц. Однако частое сочетание расстройства слуха и патологии вестибулярного аппарата приводит к координационным расстройствам в виде нарушения функции равновесия. Для лиц с частичной утратой слуха, особенно позднооглохших, характерно искажение основных локомоций в связи с компенсаторной установкой головы для наилучшего звукового восприятия, что проявляется в виде снижения общей координации и повышении утомляемости. Для лиц с нарушением слуха характерно изменение функционального состояния двигательного анализатора.

Возникает снижение ориентации в пространстве, снижает качество общей координации движений, точности, быстроты, что, в свою очередь, приводит к формированию искаженных динамических стереотипов. Неоптимальность течения рассматриваемых процессов приводит к большей, по сравнению с относительно здоровыми людьми, истощаемости познавательной активности и быстрой физической утомляемости, что, в свою очередь, формирует пониженную работоспособность и приводит к затруднениям при освоении двигательных действий.

При построении учебно-тренировочного процесса для лиц с сурдологическими нарушениями необходимо учитывать особенности высшей нервной деятельности, а именно – фрагментарность и замедленность слухового восприятия, искаженность и несформированность словесных представлений, гиперактивность и нарушения формирования личности, связанные с сенсорной звуковой депривацией. Отличительной чертой работы с глухими являются способы передачи информации для полноценного понимания спортсменом о предстоящем действии или движении, поэтому используется основной метод обучения неслышающих спортсменов – наглядный: - визуальное восприятие средств наглядной агитации (фото, видео, показ тренером упражнений и исправление непосредственно в индивидуальном порядке); - посредством вербального общения (жестовая речь) или письмом. Необходимо уделять внимание аспектам врачебного контроля в связи с высоким риском осложнений болезней слухового анализатора (вестибулярные кризы, воспитательные заболевания). Следует также учитывать повышенный риск травматизма из-за ограничения возможностей оперативного контроля текущих событий и снижения скорости сенсорных коррекций у лиц с сурдологическими нарушениями. Подготовка лиц с нарушениями слуха характеризуется применением специальных технических средств в соответствии с правилами соревнований (видимый сигнал).

В процессе занятий с детьми имеющие нарушения слуха можно выделить основные методы, используемые на учебно-тренировочных занятиях:

1. Метод скоростно-силовых упражнений методика скоростно-силовой направленности учебного процесса опирается на принцип сопряженного развития координационных и кондиционных физических способностей. Для усиления коррекционного воздействия методика включает упражнения для развития равновесия, активизации психических процессов и нарушений слуховой функции упражнения выполняются под ритмичные удары барабана, бубна. Сначала звук воспринимается детьми через слух и зрительно, а потом только на слух. 17 Средствами развития скоростно-силовых качеств в коррекционном процессе на физкультурном занятии являются различные виды бега, прыжки, метания, упражнения с мячами (набивными, волейбольными, теннисными). Основные методы – игровой и соревновательный – включают эстафеты, подвижные игры, повторные задания, сюжетные игровые композиции, круговую форму организации занятий.

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

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

4. Метод дистанционного управления предполагает команды тренера-преподавателя, обучающегося с расстояния: «Поверни направо», «Идти вперед» и т.

5. Метод практических упражнений (метод основывается на двигательной деятельности учащихся. Так как спортсмены имеют ограниченные возможности, все задания должны вызывать у обучающихся доверие, ощущение безопасности, комфортности и надежности страховки.

6. Метод упражнения по применению знаний (построенный на основе восприятия информации при обучении посредством органов чувств. Этот метод направляет внимание учащихся на ощущение (мышечно-двигательное чувство), возникающее в мышцах, суставах при выполнении действий, и позволят совершить первое усвоенных знаний в практическую деятельность.

7. Метод стимулирования двигательной активности (тренеру-преподавателю необходимо как можно чаще поощрять воспитанников, давать им почувствовать радость движений, помогать им избавляться от чувства страха, от комплекса неполноценности, неуверенности в своих силах.)

1.6. Структура многолетней подготовки

Учебно-тренировочный год в Учреждении начинается с 01 января. Годовой объем работы определяется из расчета недельного режима работы. Годовой план учебно-тренировочных занятий рассчитан на 46 недель. Адаптивная школа организует работу с учащимися в течение всего календарного года.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в одновозрастных и разновозрастных группах.

На спортивно-оздоровительный этап (СОЭ) зачисляются лица, имеющие инвалидность или нарушения слуха, при наличии медицинского допуска к занятиям по рекомендованной дисциплине специалистами.

Администрация школы вправе запросить дополнительно другие документы, необходимые для решения вопросов, связанных с учебно-тренировочным процессом.

Обучающимся предоставляется возможность продолжать спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе неограниченное количество лет независимо от имеющихся спортивных результатов, но с учетом медицинского допуска.

При выполнении контрольных нормативов (тестирования), наличия участия в соревнованиях, выполнения спортивных разрядов возможен перевод обучающихся на программу спортивной подготовки.

В течение учебно-тренировочного года на место выбывших учащихся (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички.

Таким образом, на протяжении учебно-тренировочного года группы, проходящие программу спортивно-оздоровительного этапа, могут обновлять свой состав несколько раз.

Программа рассчитана на 5 лет.

Спортивно-оздоровительный этап с элементами спорта предполагает привлечение максимально возможного числа детей с нарушением слуха, достигшие установленного возраста для выбранной спортивной дисциплины к систематическим занятием избранным видом спорта для оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, воспитания их личности, формирования здорового образа жизни, развития физических качеств. Продолжительность обучения на данном этапе может длиться весь период занятий в учреждении. Система перехода с спортивно-оздоровительного этапа на последующие этапы спортивной подготовки и обратно зависят от индивидуальных физических и психологических возможностей организма занимающегося.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность и минимальный возраст лиц для зачисления на спортивно-оздоровительный этап

Организация учебно-тренировочных занятий по Программе на спортивно-оздоровительном этапе осуществляется (таблица 2).

Таблица 2

Наименование дисциплин	Продолжительность этапа	Минимальный возраст зачисления
Настольный теннис	Весь период	7

Примечание: Минимальный и максимальный состав групп определяется Учреждением ежегодно и утверждается директором Учреждения с учетом требований наполняемости соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

2.2. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса

Таблица 3

Средства подготовки	спортивно-оздоровительный этап (%)				
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС					
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2
ОФП	61	52	47	42	37
СФП	19	28	37	42	51
Техническая подготовка	14	14	10	9	4
Психологическая подготовка	1	1	1	1	2
Участие в соревнованиях и контрольные испытания	2	2	3	3	3
Врачебный и медицинский контроль	1	1	1	1	1

2.3. Режимы учебно-тренировочной работы

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении проходит в соответствии с учебно-годовым планом подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 46 недель.

Занятия проводятся не более 3-х раз в неделю с нагрузкой 4-4,5 часов в неделю.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач этапа подготовки.

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Учреждение имеет право объединять в одну группу обучающихся разных по функциональным классу и /или уровню спортивной подготовки.

Основными формами и средствами учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные), в том числе теоретические сформированные с учетом избранного вида спорта;

- учебно-тренировочные мероприятия;

- участие в спортивных соревнованиях;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль;

Режим занятий обусловлен особенностями физического (состояния здоровья и быстрая утомляемость) и психологического (способность долговременной концентрации внимания) состояния людей с инвалидностью.

Таблица 4

Примерный годовой план учебно-тренировочных занятий на спортивно-оздоровительном этапе 46 недель

№ п/п	Содержание занятий (час.)	года обучения				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
	Дисциплина – НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС					
1	Количество часов в неделю	4-4,5	4-4,5	4-4,5	4-4,5	4-4,5
2	Теоретическая подготовка					

3	Физическая подготовка:					
	- общефизическая подготовка	4	4	4	4	4
	- специальная физическая подготовка	112-126	96-108	87-97	77-87	68-77
4	Техническая подготовка	26-29	26-29	18-20	17-19	7-8
5	Психологическая подготовка	2	2	2	2	4
6	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	4	4	5	5	5
7	Врачебный и медицинский контроль	2	2	2	2	2
	ВСЕГО ЧАСОВ	184-207	184-207	184-207	184-207	184-207

Примечание* Общегодовой объем учебно-тренировочной нагрузки является примерным. Рекомендуемое отклонение – не более 10%.

2.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования

Медицинские требования

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по избранной спортивной дисциплине спорта глухих.

Допуск к занятиям на спортивно-оздоровительном этапе проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов. Для этого раз в год проводится углубленное медицинское обследование по месту жительства.

Перед соревнованиями обучающиеся проходят дополнительное обследование. Нельзя допускать к занятиям обучающихся, окончательно не восстановившихся после перенесенного заболевания или травмы. Профилактике травматизма уделяется большое внимание.

Противопоказания к занятиям по спорту лиц с поражениями органов слуха:

- лихорадочное состояния, острые инфекционные заболевания;
- сердечно-сосудистые заболевания: ишемическая болезнь сердца, стенокардия напряжения и покоя, инфаркт миокарда, аневризма сердца, нарушение ритма сердца и проводимости, синусовая тахикардия с ЧСС более 100 уд. /мин, гипертоническая болезнь II, III стадий;
- лёгочная недостаточность (при уменьшении ЖЕЛ на 50 % и более от должного);
- угроза кровотечений (кавернозный туберкулез, язвенная болезнь желудка и т.д.);
- заболевание крови (в том числе и серповидная анемия);
- нервно-мышечные заболевания (миопатия, миостения);
- рассеянный склероз;
- хронический гепатит любой этиологии;

- сахарный диабет тяжелой формы, осложненный ретинопатией, миелопатией, полиневритами;
- эпилепсия;
- остеохондроз позвоночника, осложненный грыжами дисков, болевым синдромом, вертебробазиллярной недостаточностью;
- психические заболевания (шизофрения, депрессивно-маниакальные состояния и пр.) и ряд других заболеваний,
- пользователям систем кохлеарной имплантации необходимо отказаться от единоборств и других видов спорта, которые сопровождаются ударами в голову.

Возрастные требования.

Минимальный возраст для зачисления на спортивно-оздоровительный этап по избранной спортивной дисциплине указан в таблице № 2.

Максимальный возраст – не ограничен.

Психофизические требования.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. В учебно-тренировочном процессе используется комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

2.5. Предельные тренировочные нагрузки

Результативность учебно-тренировочного процесса во многом зависит от качественного контроля за тренировочными и соревновательными нагрузками.

Распределение нагрузки на занятиях должно соответствовать возрасту обучающихся, степени их тренированности, степени тяжести заболевания. Слишком малая нагрузка не способствует увеличению результатов, а слишком большая может привести к утомлению и перетренированности. Показатели предела учебно-тренировочной нагрузки взаимосвязаны между собой: увеличение объема

и интенсивности работы приводит к увеличению сдвигов в функциональном состоянии организма, к развитию и углублению процессов утомления.

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

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

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

Таблица 5

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

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

Таблица 6

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	Частота сердечных сокращений	
	уд. /10 с	уд. /мин
Максимальная	30 и больше	180 и больше
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации спортсменов к учебно-тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчете, и может быть выполнена тренером-преподавателем перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (Р₀), в положении сидя.

Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (P3). Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле: $R = [(P1+P2+P3) - 200] / 10$.

Таблица 7

Качественная оценка работоспособности

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

Кроме того, более детальный контроль предусматривает также учет количества учебно-тренировочных занятий с различной преимущественной направленностью.

2.6. Структура годичного цикла

На этапе СОГ периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

В годичном учебно-тренировочном цикле просматриваются три периода:

- подготовительный
- соревновательный
- переходный

В зависимости от календаря соревнований годичный цикл может быть одноцикловой или двухцикловой.

Наиболее длительным периодом является подготовительный, состоящий из двух этапов (общеподготовительного и специально-подготовительного), общая задача которых заключается в развитии спортивной формы. Особенности данного этапа является то, что построение микроциклов в мезоцикле проходит по следующей схеме:

- на общеподготовительном этапе (2-3 недели рабочие, 1-неделя восстановительная)
- на специально-подготовительном этапе (1-2 недели рабочие, 1-неделя восстановительная)

У спортсменов с нарушением слуха рабочих недель на одну меньше, чем у здоровых спортсменов.

Общеподготовительный этап включает в себя два мезоцикла со своими определенными задачами:

- втягивающий общеподготовительный (постепенное увеличение объёмов средств общефизической подготовки)

- базовый общеподготовительный (развитие силы, скоростных качеств, выносливости средствами общефизической подготовки)

Основными средствами подготовки, используемыми в указанных мезоциклах, являются неспецифические упражнения общефункционального воздействия. До 75% времени тренировочного воздействия уделяется развитию аэробных механизмов спортсменов с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Преимущества, которые дает регулярная аэробная тренировка это:

- укрепляются мышцы, ответственные за дыхание;
- укрепляется сердечная мышца, увеличивается её эффективность, снижается пульс в состоянии покоя;
- укрепляются скелетные мышцы во всем организме;
- улучшается циркуляция крови, снижается кровяное давление;
- увеличивается число красных кровяных телец, доставляющих кислород в ткани;
- улучшается психическое состояние, уменьшается стресс, снижается риск депрессии.

Вместе с тем в базовом мезоцикле находят применение и специализированные тренировки, обучающие более трети общего времени, затраченного на тренировку.

Специально-подготовительный этап состоит из следующих мезоциклов:

1. Базовый специализированный, основные задачи которого заключаются в следующем:

- перенос тренированности с общефизических упражнений на специализированные

- развитие силовой выносливости

2. Восстановительный мезоцикл, основными задачами которого являются:

- восстановление физической и психической работоспособности

- профилактика нарушений здоровья, лечение возможных травм

3. Специально-подготовительный мезоцикл, основные задачи которого таковы:

- повышение уровня специальной подготовленности

- поддержание необходимого уровня функциональной подготовленности средствами ОФП и СФП.

Основные признаки мезоцикла: невысокий темп тренировки, постепенный рост объёмов работы по сравнению с предыдущим мезоциклом; средства ОФП занимают до 40% от общего, затраченного на тренировку времени; в конце мезоцикла около 60% тренировочного времени уделяется специальной подготовке при значительном увеличении учебно-тренировочных нагрузок аэробно-анаэробной и анаэробной алактатной направленности;

4. Контрольно-подготовительный мезоцикл (3-4 недели) имеет следующие задачи:

- определение уровня подготовленности
- дальнейшее развитие специальной выносливости
- дальнейшее совершенствование техники по избранным дисциплинам.

Характерные признаки мезоцикла: объёмы тренировочных упражнений достигают максимума ко времени тренировочного воздействия; активно используются специальные тренировки гликолитической направленности; интенсивность учебно-тренировочных занятий достигает максимума в годичном цикле подготовки.

Необходимо отметить, что с завершением контрольно-подготовительного мезоцикла заканчиваются два подготовительных цикла, **первый** из которых включает в себя время от вводного общеподготовительного до момента начала восстановительного мезоцикла, **второй** - с начала восстановительного до окончания контрольно-подготовительного мезоцикла, входящего в соревновательный (основной) период.

Соревновательный этап. На соревновательном этапе решаются следующие задачи:

- достижение спортивного результата.
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.

Соревновательный период направлен на сохранение и повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и её полную реализацию в соревнованиях для демонстрации спортивных результатов.

Переходный период. Задачи переходного периода заключаются в постепенном снижении уровня спортивной тренированности, профилактике психофизического утомления. Основное время тренировок спортсмены с нарушением опорно-двигательного аппарата уделяют нагрузкам аэробной направленности средствами ОФП.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Основные принципы организации тренировочного процесса

Основными принципами организации тренировочного процесса по спорту глухих являются: доступность, постепенность, повторность, наглядность, сознательность и активность, прочность, дифференциации и индивидуализации, вариативность.

Принцип доступности. Этот принцип предполагает, прежде всего, простоту и элементарность выполнения двигательного действия, которое в состоянии выполнить любой занимающийся, независимо от его возможностей.

Принцип постепенности, предусматривает непрерывное постепенное повышение нагрузки в тренировке, увеличение объема и интенсивности тренировочной работы. Этот процесс рассчитан на годы.

Учебно-тренировочные нагрузки повышаются ступенчато, но неравномерно, в зависимости от совершенствования функций. В каждом последующем цикле

нагрузка несколько выше, чем в предыдущем с целью закрепить достигнутые изменения в органах и системах, добиться стабильности в спортивной технике. Для полного восстановления организма необходимы циклы пониженной нагрузки. Такое волнообразное повышение учебно-тренировочной нагрузки определяет и методику подготовки в избранной дисциплине, которая основана на логических принципах: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. От простого к сложному – это постепенное усложнение упражнений. От легкого к трудному – это постепенное повышение физической нагрузки при подготовке спортсменов. От известного к неизвестному – это определение последовательности в методике подготовки. Необходимо, чтобы постепенность в повышении нагрузки соответствовала силам и возможностям спортсменов.

Принцип повторности. Многократное повторение упражнений, позволяющее достичь прочных изменений в органах и системах спортсмена, закрепить навыки и знания, повысить спортивные результаты. Принцип предусматривает повторение не только отдельного упражнения, но и учебно-тренировочных занятий, циклов. Чтобы повторность была оптимальной, необходимо правильно сочетать работу и отдых, утомление и восстановление, уточнять ее с помощью данных, результатов педагогических наблюдений тренера-преподавателя и субъективных ощущений спортсмена. Чем легче упражнение, тем больше число повторений и меньше интервалы отдыха, и наоборот, чем сложнее упражнение, тем меньше повторений и больше интервалы отдыха. Повторность упражнений, связанных с овладением техники, зависит не только от координационных трудностей, но и от интенсивности и характера выполнения. Основное правило при овладении техникой движений сводится к следующему: изучаемое движение должно выполняться свободно, без излишнего напряжения. Предельное напряжение нецелесообразно до тех пор, пока не будет освоена необходимая координация движения.

Принцип наглядности. Предусматривает комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений. В первую очередь он опирается на зрительное восприятие, так как 80 % информации поступает через зрение.

Принцип сознательности и активности. Чтобы в совершенстве овладеть техникой изучаемого двигательного действия, обучающийся должен сознательно и целеустремленно применять свои способности для достижения как конечной цели, так и поэтапного решения задач, преодолевая трудности и неудачи.

Принцип прочности означают не только надежное освоение знаний, двигательных умений. Развитие физических качеств и способностей, но и сохранение приобретенного двигательного опыта на долгие годы.

Для прочного усвоения материала и позитивного отношения к нему со стороны лиц с нарушением слуха необходимо соблюдать следующие правила:

- учитывать тяжесть и характер двигательных нарушений, особенности формирования двигательной сферы, возрастные и половые различия, природные возможности инвалида;

- опираться на сохраненные функции;
- не спешить переходить к изучению новых двигательных действий, закреплять достигнутые успехи систематическим повторением изученного;
- не допускать переутомления, регулировать нагрузку за счет вариативности, продолжительности, интенсивности физических упражнений, пауз отдыха, переключения на другие виды деятельности;
- создавать благоприятный климат на занятии, стимулировать двигательную активность положительной оценкой, одобрением;
- обеспечить яркую образную подачу материала и эмоциональный фон восприятия;
- формировать знания о физической культуре, о себе и своих возможностях, инициирующие занятия физическими упражнениями в любой доступной формы.

Принцип индивидуализации.

Индивидуализация – это построение тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохраненных функций - его функциональных, двигательных, психических, сенсорных и интеллектуальных. Сущность индивидуализации в учебно-тренировочном процессе состоит в том, чтобы опираться на конкретные способности и возможности каждого обучающегося, создать максимальные условия для его роста.

Принцип вариативности означает бесконечное многообразие содержания и возможностей движения. Смысл вариативности состоит не только в том, чтобы избегать монотонии, привыкания к однообразной нагрузке. Вследствие вынужденной гиподинамии дети с поражением опорно-двигательного аппарата испытывают двигательный и эмоциональный голод, дефицит общения, поэтому разнообразие двигательной деятельности, особенно игровой, хотя бы частично компенсирует эти негативные явления. В практической деятельности принцип выражается в варьировании физических упражнений и условий их выполнения, методов и методических приемов словесного и звукового воздействия, показа, сенсорных ощущений, способов регулирования эмоционального состояния учащихся.

Эти основные принципы взаимосвязаны в едином процессе построения тренировки и их следует учитывать при составлении и реализации учебно-тренировочных планов.

Принцип коррекционно-развивающий. Направлен на преодоление, ослабление физических и психических недостатков детей аномального развития, активное развитие их психических процессов, физических способностей, нравственных качеств. Задачи данного принципа - обеспечение полноценного физического развития, повышение двигательной активности, восстановление и совершенствование психофизических способностей, профилактика вторичных отклонений.

Принцип компенсаторный. Заключается в возмещении недоразвитых, нарушенных или утраченных 20 функций за счет перестройки или усиленного

использования сохранных функций и формирования обходных путей. Смысл принципа компенсаторной направленности состоит в том, чтобы с помощью специально подобранных физических упражнений, методов, приемов стимулировать компенсаторные процессы в поврежденных органах и системах за счет активизации сохранных функций.

3.2. Основные особенности работы с инвалидами, имеющими поражения органов слуха

Основные особенности работы с лицами, имеющими инвалидность:

- тренер-преподаватель должен знать основы медицины и психологии, касающиеся заболеваний детей-инвалидов и инвалидов;
- необходим специальный инвентарь, оборудование и приспособления помещений, где проходят занятия;
- основная задача – оздоровительная;
- спортсмены-инвалиды нуждаются в дополнительной страховке и помощи, строгом соблюдении правил техники безопасности на занятиях;
- долгосрочность показания спортивных результатов.

У лиц с нарушением слуха происходит нарушение двигательных функций, а следовательно, нарушение физического и психического развития инвалида. Для данной категории людей в первую очередь необходимо сделать акцент на коррекцию нарушений физического и психомоторного развития инвалида и формирование и закрепление широкого набора двигательных навыков.

Для более детальной проработки основных коррекционных задач при планировании тренировочных занятий с занимающимися, имеющими поражения органов слуха, должны быть сформированы более частные вспомогательные задачи:

- преодоление слабости отдельных мышечных групп;
- нормализация тонуса мышц и их амплитуды;
- развитие мышечной памяти;
- улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- развитие предметно-манипуляционной деятельности рук;
- развитие зрительно-моторной координации;
- формирование вестибулярных и антигравитационных реакций, статодинамической устойчивости и ориентировки в пространстве;
- развитие сенсорных реакций;
- формирование различных опорных реакций рук и ног;
- общая релаксация тела и отдельных конечностей.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, с учетом

возраста и влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта

На спортивно-оздоровительном этапе периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом средств ОФП, освоению технических элементов и навыков.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных (благоприятных) периодов развития тех или иных физических качеств обучающихся.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития физических качеств по дисциплине настольный теннис в спорте глухих

Качества	Возраст, лет											
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Гибкость	+	+										
Ловкость	+	+	+	+								
Быстрота	+	+	+									
Скоростная сила		+	+	+	+	+						
Сила				+	+	+						
Выносливость	+	+					+	+	+			

Для отбора спортсменов, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению спортивных результатов.

Для достижения спортивных результатов необходимо определить уровни влияния физических качеств на результативность обучающихся по избранным дисциплинам (спорт глухих) (таблица 9).

Таблица 9

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по спорту лиц с поражением органов слуха

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Настольный теннис (жен., муж.)	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3

Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости со скоростными качествами и силой, то есть тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Для эффективной работы тренеру-преподавателю необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

В возрасте 8-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т. д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т. п. При работе со спортсменами этого возраста тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся обучающимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В возрасте 14-17 лет обучающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. п.; в 14-15 лет тренеру-преподавателю следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы), скоростной выносливости.

С 18 лет тренер-преподаватель безо всяких ограничений может работать над развитием различных физических качеств, необходимых его обучающимся для спортивного совершенствования; в этом возрасте организм и его системы заканчивают свое формирование и могут справляться с нагрузками, соответствующими уровню функциональной готовности обучающихся.

4.2. Требования к результатам реализации Программы на спортивно-оздоровительном этапе, выполнение которых дает основание для перевода на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации программы на спортивно-оздоровительном этапе является:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей, характеризующих состояние органов и систем, нарушения которых являются причинами инвалидности, а также сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, общее состояние организма и уровень функциональных возможностей индивида;
- положительная динамика индивидуальных показателей физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких) и основных физических качеств обучающихся (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности);
- высокий уровень освоения навыков гигиены, самоконтроля, бытового самообслуживания, общения с окружающими; способности к самостоятельному передвижению;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- уровень освоения основ техники по избранной дисциплине;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по избранной дисциплине.

4.3. Виды контроля общей и специальной физической подготовки, комплекс контрольных испытаний, сроки проведения контроля.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных испытаний, которые дают оценку развития основных физических качеств (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на спортивно-оздоровительном этапе (таблица 10).

Уровень специальной подготовленности оценивается по выполнению спортивных разрядов в соответствии с требованиями этапа подготовки.

Примерные контрольные нормативы для спортивно-оздоровительного этапа по спортивным дисциплинам

Дисциплина - НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Развиваемое физическое качество	Нормативы	Год обучения									
		1		2		3		4		5	
		Мал.	Дев	Мал.	Дев	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
Общая физическая подготовка											
Быстрота	1 Бег 30 м										
Координация	2.Прыжки боком через гимнастическую скамейку										
	3.Прыжки через скакалку 30с										
Скоростно-силовые способности	4.Прыжки в длину с места (см)										
	5.Метание мяча для настольного тенниса(м)										
Специальная физическая подготовка											
	1 Имитация наката слева (кол-во раз в минуту)										
	2 Имитация наката справа (кол-во раз в минуту)										
	3.Имитация наката справа и слева (кол-во раз в минуту)										

Примечание.* Если спортсмен по состоянию своих физических возможностей не может выполнять упражнение, оно заменяется другим по усмотрению тренера.

Контрольные испытания необходимо проводить приблизительно в одно и тоже время. Это позволит объективно оценить состояние спортсмена. Перевод на последующие годы обучения осуществляется, если прирост результатов будет составлять не менее 10 % за тренировочный год и выполнено не меньше 50 % из всех нормативных требований.

5. Информационное обеспечение программы

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учеб.пособие для вузов / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисов. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. – 389 с.
2. Верховцев К.Н., Алипкина И.А. Проектирование воспитательной деятельности специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва (на примере СДЮСШОР №3 г.Тюмени) // Совершенствование качества профессиональной подготовки и переподготовки учительства в процессе формирования профессиональной элиты России [Текст]: материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Тобольск, 11-12 ноября 2010 г. / ТГСПА им.Д.И.Менделеева; под ред. Б.В.Кайгородова, Т.М.Бостанджиевой, Е.И.Алферовой. – Тобольская гос.соц.-пед.академия; Московский психол.-соц.ин-т. – Тобольск; М., 2010. – Том 3.
3. Глозман Ж. М. Нейропсихологический подход к двигательным нарушениям у детей / Ж. М. Глозман, А. А. Цыганок. – М.: Эксмо, 2007. – 234 с.
4. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. - Ростов н/Д: Феникс, 2001.
5. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Т.1. М., 2002.
6. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие.- М.: Советский спорт, 2000
7. Евсеев С.П., Шипицына О.М. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие.- М. Советский спорт, 2004.
8. Жигарева Н.П. Комплексная реабилитация инвалидов в учреждениях социальной защиты. Учебно-практическое пособие./ Москва. Издательско-торговая корпорация “Дашков и К”, 2014. - 206 с.
9. Жичкин А.Е. Атлетическая подготовка в тренажерном зале. - Харьков: Изд-во ХГПУ, 1996.
10. Зацюрский В.М. Методика воспитания силы. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
11. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990.
12. Инновационные технологии адаптивной физической культуры, физической культуры и спорта в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: Учебное пособие. Под общей редакцией д.п.н., профессора Евсеев С.П. Министерство спорта РФ, ФГБОУ ВПО «НГУФКСиЗ им.П.Ф.Лесгафта». Санкт-Петербург, 2013.
13. Лильин, Е. Т. Детская реабилитология: учеб.пособие / Е. Т. Лильин, В. А. Доскин. – М.: Медкнига, 2008. – 291 с.
14. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003.
15. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.

16. Морева О.В. Современный социальный заказ системе образования: выявление и педагогическая интерпретация: Книга для работников системы образования, преподавателей и студентов педагогических вузов и факультетов. Тюмень: Издательство «Вектор Бук», 2000.
17. Морева О.В. Теоретические основы педагогического проектирования: Монография / О.В.Морева; отв.ред. 7.7.К.Н.Верховцев; ТВВИКУ МО РФ. – Новосибирск: Издательство СО РАН, 2006.
18. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.
19. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. \
20. Письмо Росспорта от 21.03.2008 № ЮА-02-07/912, согласовано с Министерством образования и науки РФ (письмо от 6.03.2008 № ИК-343/06) «Об учреждениях адаптивной ФКиС» (дополнение к методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ в РФ от 12.12.2006г. № СК-02-10/3685).
21. Платонов В.И. Современная спортивная тренировка. - Киев: Здоровье, 1999.
22. Платонов В.И. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Вища школа, 1994.
23. Сборник нормативных правовых документов в области Паралимпийского спорта.- М.: Советский спорт, 2009.
24. Сладкова Н.А.; Паралимпийский комитет России - Функциональная классификация в паралимпийском спорте - М.: Советский спорт, 2011.
25. Теория и организация адаптивной физической культуры: Т11 Учебник. В 2 т. Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. — М.: Советский спорт, 2002.
26. Федеральный закон РФ от 04.12.1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
27. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
28. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.
29. Хэтфилд Ф.К. Всестороннее руководство по развитию силы. – Красноярск, 1992.
30. Царик А.В.; под общ. ред. Рожкова П.А.; Паралимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2011.

Перечень Интернет-ресурсов

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта РФ.
2. <https://deaflymp.ru/>- Сурдлимпийский комитет России.
3. <http://www.russwimming.ru/> - Всероссийская федерация плавания.
4. <http://www.rusada.ru/> - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».
5. <http://www.wada-ama.org/> - Всемирное антидопинговое агентств.

**АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ**

г. Хабаровск, 2023 год

Авторы-составители:

**специалисты КГБУ ДО ХКСАШПСР –
начальник отдела по спортивной работе Морозова Е.М.,
старший инструктор-методист Барышникова А.В.,
инструктор-методист Нареева О.В.,
тренер-преподаватель по настольному теннису:
Колесников И.В.**