

Государственное бюджетное учреждение
спортивная школа Красногвардейского района Санкт-Петербурга
(ГБУ СШ Красногвардейского района)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ СШ
Красногвардейского района
Е.А. Сагиева
« 21 » августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ
НАРУШЕНИЯМИ (НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС)»**

Санкт-Петербург
2023

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

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

Целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2.1. Краткая характеристика вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

Признание Международным Паралимпийским комитетом (МПК) спорта лиц с интеллектуальными нарушениями (ЛИН), включение его в программу XIV Паралимпийских игр 2012 году 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). Каждая из них реализует разные модели соревновательной деятельности; имеет собственные философские и идеологические основы своих движений, разнятся и экономические отношения между организаторами и участниками международных соревнований, которые проводятся каждой из указанных организаций по своим правилам и непересекающимся календарным планам. Обе эти международные организации (SOI и INAS-FID) имеют свои национальные представительства, работающие в рамках, установленных международными лидерами.

Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы.

Формирование групп спортивной подготовки проводится в соответствии с результатами освоения годового плана подготовки, на основании, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, требований технического регламента, положительной динамики спортивных результатов, по окончании соревновательного сезона.

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

Наименование спортивных дисциплин в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» - 1490007711Я.

Таблица №1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Настольный теннис - одиночный разряд	1490672711Я
Настольный теннис - одиночный разряд (ИН2)	1492372711Л
Настольный теннис - парный разряд	1490682711Я
Настольный теннис - парный разряд (ИН2)	1492382711Л
Настольный теннис - смешанный разряд	1490692711Я
Настольный теннис - смешанный разряд (ИН2)	1492392711Л
Настольный теннис – командные соревнования	1490072711Л

2.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

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 способностями 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 способностей ограничения в состоянии здоровья.

2.3. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации Программы

Целью реализации Примерной программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Примерной программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает

формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

3. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

1. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 30.04.2021 N 127-ФЗ.
2. Приказ Минспорта России «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30 октября 2015 г. № 999.
3. Приказ Минспорта России «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» от 3 августа 2022 г. № 634.
4. Приказ Минспорта России «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» от 27 января 2023 г. № 57.
5. Приказ Минспорта России «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» от 28.11.2023 № 1082
6. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации, утвержденное приказом Минспортом России 19 декабря 2022 года № 1255.
7. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
8. Правила вида спорта «настольный теннис», утвержденные приказом Минспорта России от 19.12.2017 № 1083.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься

физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

3.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:

Продолжительность этапов спортивной подготовки (в годах) не ограничивается. Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, определяются в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

Таблица № 2

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц проходящих спортивную подготовку (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	Не ограничивается	7	До года	8
			Свыше года	6
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Не ограничивается	9	До года	5
			Второй и третий годы	4
			Четвертый и последующие годы	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	13	Все периоды	1

3.2. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Наполняемость групп определяться Организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Таблица № 3

Этап спортивной подготовки	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	До года	8-16
	Свыше года	6-12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До года	5-12
	Второй и третий годы	4-10
	Четвертый и последующие годы	3-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Все периоды	1

3.3. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта

Объем соревновательной нагрузки (участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в соревнованиях) определяется в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности.

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 4

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

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.

3.4. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Режим тренировочной работы спортсмена на различных этапах подготовки устанавливается в зависимости от периода его подготовки. В зависимости от целей и задач периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка для спортсмена может изменяться в пределах, указанных в таблице № 4, на основании плана-схемы спортивной подготовки группы или спортсмена.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 5

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	до года	свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	16
Общее количество часов в год	234	312	416	520	832

3.5. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

Контроль за состоянием здоровья спортсмена.

Осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов. Контроль физической работоспособности и функционального состояния организма спортсменов.

Контроль физической работоспособности и функционального состояния организма теннисистов проводится в рамках этапного комплексного обследования (ЭКО) или углубленного медицинского обследования (УМО) для определения резервных возможностей физиологических систем организма, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма спортсмена.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

4. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

4.1. Годовой учебно-тренировочный план

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом рассчитывается на 52 недели в год.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		УТЭ (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		до года		свыше года	до трех лет	
		недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	8	10	16
		максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		наполняемость групп (человек)				
		1	ОФП	70	84	88
2	СФП	46	60	88	108	168
3	Техническая подготовка	82	108	132	168	232
4	Тактическая подготовка	12	18	48	60	144
5	Психологическая подготовка	4	6	12	16	24
6	Теоретическая подготовка	4	6	12	12	24
7	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	12	12	24

8	Интегральная подготовка (%)	12	24	12	24	48
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	6	12	12	36
Общее количество часов в год		234	312	416	520	832

4.2. Календарный учебно-тренировочный график

Календарный учебно-тренировочный график (далее – учебно-тренировочный график) составляется на учебный год Организацией самостоятельно по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в Примерной программе, включающий в себя перечень спортивных учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятия.

При составлении учебно-тренировочного графика могут быть учтены различные принципы периодизации учебного года в Организации.

При составлении учебно-тренировочного графика Организацией учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

4.3. Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Основные виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки являются учебно-тренировочные занятия (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), учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 7

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				

1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъектам Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

4.4. Режим учебно-тренировочного процесса

Режим учебно-тренировочного процесса составляется Организацией для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта) и включает:

наименование вида спорта (спортивной дисциплины);
фамилию, имя, отчество тренера-преподавателя;
этап спортивной подготовки и год обучения; дни недели;
количество часов в неделю;
место проведения учебно-тренировочных занятий;
количество обучающихся;
начало и окончание учебно-тренировочного занятия.

4.5. Рабочая программа тренера-преподавателя

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

Титульный лист (гриф согласования с руководителем Организации): название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года).

1. Пояснительная записка.

1.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки.

1.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

2. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса.

2.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства).

2.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов).

2.3. План по месяцам.

2.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

3. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

4.6. Календарный план воспитательной работы

Таблица №8

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.2	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно- тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	В течение года
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:	В течение года

		- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
2.3.	Соблюдение гигиенических норм при прохождении учебно-тренировочного процесса	Беседы и другие мероприятия с привлечением медицинского работника организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: -физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; -тематических физкультурно-	В течение года

		спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: -формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; -развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; -правомерное поведение болельщиков; -расширение общего кругозора юных спортсменов; Просмотр видео-роликов с участием ведущих спортсменов страны и мира.	В течение года
5. Психологическая подготовка			
	Организация и проведение мероприятий, направленных на психологическую подготовку	Семинары, беседы с привлечением психолога, клинического психолога в период проведения учебно-тренировочных занятий, направленные на: - формирование у спортсменов качеств, необходимых для участия в учебно-тренировочном процессе; - изучение и необходимость применения психологических методов при участии в соревновательной деятельности	
б.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки		

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице №8

Таблица № 8

Обучающиеся	Вид программы	Тема	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	По назначению
	2.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц
	3.Онлайн обучение на сайте «РУСАДА»		1 раз в год
	4.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	По назначению
	5.Участие в антидопинговых мероприятиях, проводимых на региональном уровне		По назначению
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	По назначению
	2.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц
	3.Онлайн обучение на сайте «РУСАДА»		1 раз в год
	4.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	По назначению
	5.Участие в антидопинговых мероприятиях, проводимых на		по назначению

	региональном уровне		
Этап совершенствования спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте «РУСАДА»		1раз в год
	2.Участие в антидопинговых мероприятиях, проводимых на региональном уровне		по назначению

4.8. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Контрольное тестирование включает: нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта; контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом приведенных ниже таблиц № 9 - 11

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

Таблица № 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее		Не менее	
			3	2	4	3
2.	Маховые движения рук в положении лежа на спине	мин	Не менее		Не менее	
			2	1,5	2,5	2,0
1.4.	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в	раз	Не менее		Не менее	
			3	2	4	3

	положение «угол»					
2.1.	Многоскок (5 прыжков)	м	Не менее		Не менее	
			3,5	3	3,6	3,1

Сокращение используемое в таблице:
«И. П.» - исходное положение.

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

Таблица № 10

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

Сокращение используемое в таблице:
«И. П.» - исходное положение.

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

Таблица № 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			20	16
2.	Бросок медицинбола весом 1	м	не более	

	кг двумя руками из-за головы из положения сидя		5,50	4,80
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	8
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			23	17
Уровень спортивной квалификации				
спортивные разряд «кандидат в мастера спорта»				

Сокращение используемое в таблице:

«И. П.» - исходное положение.

5. ИНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

5.2. Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы устанавливаются в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 12

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Гантели переменного веса (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
2	Корзина для мячей	штук	2
3	Корзина для мячей на вертикальной опоре передвижная	штук	2
4	Ловушка для мячей для настольного тенниса	штук	2
5	Мяч для настольного тенниса	штук	300
6	Мячи набивные (медицинболы) (от 1 до 5 кг)	комплект	7
7	Перекладина гимнастическая	штук	1

8	Приспособление для сбора мячей для настольного тенниса	штук	2
9	Ракетка для настольного тенниса	штук	8
10	Скамейка гимнастическая	штук	3
11	Стенка гимнастическая	штук	3
12	Теннисный стол	штук	3

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
	Клей (неорганический) в тюбике	штук	На обучающегося	2	6	3	4	4	3
	Лента защитная для предохранения оснований и накладок ракетки для настольного тенниса от ударов и порывов в рулоне	штук	На обучающегося	1	12	2	6	4	3
	Мяч для настольного тенниса	штук	На обучающегося	100	1	150	1	250	1
	Основание ракетки для настольного тенниса	штук	На обучающегося	2	6	2	6	4	3
	Ракетка для настольного тенниса	штук	На обучающегося	1	1	2	1	2	1
	Резиновая накладка для ракетки для настольно тенниса	штук	На обучающегося	4	1	6	1	12	1

Таблица № 14

Спортивный экипировка, передаваемый в индивидуальное пользование								
Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
			количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
Костюм спортивный	штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	2
Кроссовки для спортивного зала	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1
Рубашка теннисная (тенниска или поло)	штук	На обучающегося	-	-	3	1	3	1
Чехол для ракетки для настольного тенниса	штук	На обучающегося	1	1	2	1	2	1
Шорты теннисные	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1

5.3. Перечень информационного обеспечения Программы

Информационное обеспечение деятельности спортивной школы – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

1. Брискин Ю. А. Адаптивный спорт [Текст] / Ю. А. Брискин, С. П. Евсеев, А. В. Передерий. – М.: Советский спорт, 2010. – 316 с.: ил.
2. Евсеев С. П. Адаптивный спорт. Наука о спорте. Энциклопедия систем жизнеобеспечения. – ООО «Издательский дом МАГИСТР-ПРЕСС», 2011. – С. 517–539
3. Классификация спортсменов в Паралимпийских видах спорта / авт.-сост. Г. З. Идрисова. – М. : «Паралимпийский комитет России», 2020. – 216 с

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. URL: <https://paralymp.ru/>
3. Общероссийская общественная организация «Всероссийская Федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rsf-id.ru/>
4. Российское антидопинговое агентство [Электронный ресурс]. URL: <https://rusada.ru/>
5. Всемирное антидопинговое агентство [Электронный ресурс]. URL: <https://www.wada-ama.org>