**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС» ДЛЯ ЛИЦ С ИНТЕЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ**

МБУ ФСО СШОР по игровым видам спорта

отделения настольного тенниса

Подготовил:

тренер Гришкин Сергей Юрьевич

г. Коломна 2020

**СОДЕРЖАНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ

1.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

 1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по настольному теннису спорт лиц с интеллектуальными нарушениями.

 1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по настольному теннису спорт лиц с интеллектуальными нарушениями.

1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по настольному теннису спорт лиц с интеллектуальными нарушениями

1.4. Режимы тренировочной работы

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

1.6. Предельные тренировочные нагрузки спортивной подготовки по настольному теннису спорт лиц с интеллектуальными нарушениями

1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности спортивной подготовки по настольному теннису лиц с интеллектуальными нарушениями

1.8. Объем индивидуальной спортивной подготовки по настольному теннису спорт лиц с интеллектуальными нарушениями

1.9. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов мезоциклов) спортивной подготовки

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Методика проведения тренировочных занятий. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по настольному теннису спорт лиц с интеллектуальными нарушениями

2.2 Объем тренировочных и соревновательных нагрузок

2.3. Планирование спортивных результатов

2.4. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

2.6. Организация психологической подготовки

2.7. Планы применения восстановительных средств

2.8. Планы антидопинговых мероприятий

2.9. Планы инструкторской и судейской практики

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.1. Влияние физических качеств и телосложения на результативность спортивной подготовки по настольному теннису лиц с интеллектуальными нарушениями

3.2. Виды контроля

3.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

3.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки спортивной подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по настольному теннису спорт лиц с интеллектуальными нарушениями

 список литературы

**ВВЕДЕНИЕ**

 При разработке программы использованы современные тенденции развития настольного тенниса, передовой опыт обучения и тренировки игроков в настольный теннис, результаты современных научных исследований по вопросам подготовки инвалидов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии. Программа подготовлена на основании Приказа министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2014 № 33 (ред. От 15.07.2015) «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями».

 Настольный теннис - 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, богатый техническими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психической подготовки. Важной предпосылкой такого прогресса является постоянное совершенствование спортивного инвентаря. Несмотря на простоту и доступность для широких масс населения, настольный теннис - достаточно технически и физически сложный вид спорта. Занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья. Большая популярность настольного тенниса объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним позитивным воздействием на двигательные, психические и волевые качества человека.

 Основное достоинство настольного тенниса — это разнообразие движений, способствующих развитию координации.Игровая деятельность способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельность всех систем организма. Возможность индивидуального, дифференцированного подхода к занимающимся настольным теннисом не только сделала его популярным, но и позволила включить в Паралимпийские игры.

 Спорт для детей инвалидов - это стимул борьбы, самоутверждения личности, способ социальной реабилитации. Среди наиболее доступных спортивных игр с точки зрения социальной адаптации для людей с ограниченными возможностями самым эффективным является настольный теннис.

 Настольный теннис связан с инициативным моментом решения двигательных задач и протекает на эмоциональном фоне, стимулирующем двигательную активность и препятствующем возникновению утомления. Занятия настольным теннисом помогают формировать такие психофизиологические свойства, как устойчивость внимания, оперативность мышления, объем и периферия зрения, простая и сложная реакция на движущийся объект. В процессе игры в настольный теннис развиваются морально-волевые качества, расширяются интеллект и эрудиция. В силу изменчивости игровых ситуаций возникает необходимость быстро ориентироваться, что развивает наблюдательность, умение анализировать и оценивать ситуацию, самостоятельно решать различные двигательные задачи, соответствующие создавшейся обстановке.

 Данная программа является методическим документом, отвечающим современным требованиям подготовки спортсменов с интеллектуальными нарушениями. Она предназначена для организации и планирования тренировочной работы, определения наполняемости и объема занятий различных возрастных групп, возрастных критериев для допуска к занятиям, контрольных требований по периодам и годам обучения.

 Программа предусматривает последовательность обучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, освоение материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом занимающихся. Методика предусмотрена для групп начальной подготовки, тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, что позволяет соблюсти принципы преемственности и целостности требований и подходов в построении тренировочного процесса.

 В процессе занятий настольным теннисом тренер решает следующие задачи:

 1. Общие: укрепление здоровья, повышение работоспособности организма, формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие и совершенствование двигательных качеств; формирование навыков здорового образа жизни и устойчивого желания и осознанного отношения к выполнению физических упражнений.

 2. Коррекционные: коррекция нарушений физического развития и психомоторики. Задачи определяются дифференцированно в зависимости от характера и степени выраженности дефекта. Для детей с нарушением интеллекта профилактика развития координационных способностей, быстроту принятия решений, укрепление и развитие силы мышечных групп, повышение психоэмоционального тонуса.

 Каждое занятие, посвященное тому или иному разделу программы, должно наряду с другими задачами решать и коррекционные. В программе предполагается на основе сложившегося опыта работы и рекомендаций специалистов определять наполняемость групп в учреждениях и организациях, осуществляющих деятельность по адаптивной физической культуре и спорту в зависимости от этапа спортивной подготовки. исленный состав в группе занимающихся зависит от индивидуальных (возрастных, половых и других) особенностей, их уровня подготовки и ряда других факторов.

 Основными формами тренировочного процесса в учреждении (организации), осуществляющем деятельность по адаптивной физической культуре и спорту, являются:

 - тестирование и медицинский контроль; - медико-восстановительные мероприятия;

 - работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки);

 - групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

 - участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах, спортивно-оздоровительных лагерях;

 - инструкторская и судейская практика занимающихся.

 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.

 Правила настольного тенниса для паралимпийцев идентичны правилам Международной федерации настольного тенниса с дополнениями Международного паралимпийского комитета.

АКТУАЛЬНОСТЬ. Паралимпийский спорт, спорт лиц с интеллектуальными нарушениями в последнее время приобрел большую популярность в обществе, получил широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Идет увеличение количества общественных организаций, спортивных клубов, кружков, секций и других образовательных учреждений, где готовят спортсменов различного уровня. Приѐм детей и подростков в спортивные группы осуществляется на основе уставных документов СДЮСШОРИ. Занятия проводят тренеры-преподаватели. Дети, начинающие посещать спортивные секции, не имеют практического опыта занятий физической культурой и спортом и на данном этапе необходимо заинтересовать 6 занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. Настоящая программа для спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья имеет направленный воспитательный, спортивнооздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва инвалидов является учреждением, основное предназначение которого - развитие мотивации личности занимающихся к познанию и творчеству, реализация дополнительных образовательных программ и услуг в области адаптивной физической культуры и спорта в интересах личности, общества, государства; обеспечение условий для интеграции занимающихся в общество, их обучения, воспитания, тренировки, участия в соревнованиях, физкультурно-спортивных праздниках, фестивалях, для комплексной (медицинской, профессиональной и социальной) реабилитации.

ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ. Способствовать личностному развитию, укрепления здоровья и профессионального самоопределения занимающихся, всестороннего удовлетворения их образовательных потребностей в области физической культуры и спорта;

ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ.

 Привлечение к занятиям физическими упражнениями лиц с интеллектуальными нарушениями;

 приобщение к здоровому образу жизни, укрепление психического и физического здоровья занимающихся;

 социальная интеграция, адаптация к жизни в обществе, расширение круга общения занимающихся в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, формирование общей культуры и физической культуры личности;

 коррекция отклонений в развитии и здоровье занимающихся, восстановление нарушенных функций, нормализация двигательной активности и обмена веществ, выработка способности самостоятельного передвижения и ориентирования в пространстве, навыков бытового самообслуживания;

 общее укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни, улучшение физического развития и совершенствование двигательных способностей, увеличение степени приспособляемости и сопротивляемости организма к факторам внешней среды;

 создание условий для самосовершенствования, познания и творчества, развития интеллектуальных и нравственных способностей, достижения уровня спортивных успехов сообразно способностям.

ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ.

 В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается принцип постепенности, предусматривающий широкое использование специализированных комплексов и тренировочных заданий, позволяющих подвести учащихся к пониманию сути избранной дисциплины в спорте лиц с интеллектуальными нарушениями. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в спорте, ознакомления их с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

**1.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по настольному теннису спорт лиц с интеллектуальными нарушениями.**

 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по настольному теннису лиц с интеллектуальными нарушениями обозначены в таблице № 1.

Таблица № 1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Периоды спортивной подготовки | Наполняемость групп (человек) |
| Настольный теннис |
| Этап начальной подготовки | Без ограничений | 7 | До года | 8 |
| Свыше года | 6 |

 Многолетняя подготовка занимающихся в учреждениях, осуществляющих деятельность по адаптивной физической культуре и спорту, разделяется на следующие этапы:

 1) начальной подготовки;

2) тренировочный этап;

3) этап совершенствования спортивного мастерства;

4) высшего спортивного мастерства. Каждому этапу соответствуют следующие задачи и критерии оценки деятельности учреждений (организаций), осуществляющих деятельность по адаптивной физической культуре и спорту.

 Этап начальной подготовки.

 Критерии оценки деятельности учреждений по адаптивной физической культуре и спорту:

 1) Стабильность состава занимающихся;

 2) Динамика улучшения индивидуальных показателей, характеризующих состояние основного дефекта (заболевания), сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;

3) Динамика прироста индивидуальных показателей физического развития и (или) основных физических качеств занимающихся;

4) Уровень освоения основ техники выполнения приемов игры в настольный теннис, навыков гигиены и самоконтроля, самостоятельного передвижения (в том числе с помощью соответствующих технических средств) и бытового самообслуживания, умение ориентироваться в окружающей среде и незнакомой обстановке, способность контактировать с незнакомым тренером.

 Тренировочный этап предусматривает повышение уровня спортивных результатов и физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и требований программ по настольному теннису, в индивидуальных случаях предусматривает привлечение перспективных спортсменов к специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России и успешно выступать в международных соревнованиях.

 Критерии оценки деятельности учреждений по адаптивной физической культуре и спорту:

 1. Освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой по настольному теннису, выполнение спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;

 2. Освоение теоретических разделов программы;

 3. Динамика улучшения индивидуальных показателей, характеризующих состояние основного дефекта (заболевания), сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;

 4. Динамика прироста индивидуальных показателей физического развития и (или) основных физических качеств занимающихся и навыков социальной адаптации;

 5.Динамика спортивно-технических показателей;

 6.Стабильность результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях среди инвалидов;

 7. Число спортсменов, подготовленных для сборных команд России среди инвалидов.

 Этап совершенствования спортивного мастерства предполагает развитие спорта высших достижений, привлечение перспективных спортсменов к специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих в составе сборных команд России успешно выступать в международных соревнованиях.

 Критерии оценки деятельности учреждений (организаций) по адаптивной физической культуре и спорту:

 - выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;

 - положительная динамика спортивно-технических показателей;

 -стабильность высоких результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях среди инвалидов;

 -уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;

 - число спортсменов, подготовленных для сборных команд России среди инвалидов.

 Этап высшего спортивного мастерства предусматривает в дополнение к задачам этапа совершенствования спортивного мастерства поддержание уровня высоких спортивных результатов и физической подготовленности спортсменов-членов сборных команд России с целю их подготовки к участию в Паралимпийских играх.

 Критерии оценки деятельности учреждений (организаций) по адаптивной физической культуре и спорту: 1) Выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки; 2) Положительная динамика спортивно-технических показателей; 3) Стабильность высоких результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях среди инвалидов; 4) Уровень физического развития и функционального состояния занимающихся, 5) Число спортсменов, подготовленных для сборных команд России среди инвалидов; 6) Число спортсменов, завоевавших медали на официальных международных соревнованиях среди инвалидов (Паралимпийские игры, Чемпионаты мира, Европы).

 Требования к качественному составу групп подготовки по настольному теннису лиц с интеллектуальными нарушениями следующие: - для обеспечения этапов спортивной подготовки тренеры использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение перспективных занимающихся для достижения высоких спортивных результатов. Система отбора включает: массовый просмотр и тестирование претендентов в спортсмены с целью ориентирования их на занятия спортом; отбор перспективных занимающихся для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис; просмотр и отбор перспективных занимающихся на тренировочных сборах и соревнованиях.

**1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по настольному теннису спорт лиц с интеллектуальными нарушениями**

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки (в процентах) на этапах спортивной подготовки по настольному теннису, представлены в таблице №2.

Таблица № 2

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы спортивной подготовки | Этапы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки |
| до года | свыше года |
| Общая физическая подготовка | 34% | 26% |
| Специальная физическая подготовка | 20% | 23% |
| Техническая подготовка | 38% | 39% |
| Тактическая подготовка | 5% | 5% |
| Психологическая подготовка | - | 1% |
| Теоретическая подготовка | - | 1% |
| Спортивные соревнования | 1% | 1% |
| Интегральная подготовка | 1% | 2% |
| Восстановительные мероприятия | - | 1% |
| Медицинское обследование. Врачебнопедагогический контроль | 1% | 1% |

**1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по настольному теннису спорт лиц с интеллектуальными нарушениями**

 Для приобретения соревновательного опыта на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе предусматривается участие занимающегося в соревнованиях внутри группы. В то же время в теоретической подготовке на протяжении всего периода обучения предусмотрено освещение вопросов по правилам игры в настольный теннис и регламенту соревнований, что позволяет спортсменам постоянно пополнять и совершенствовать свои знания по данным вопросам. Во второй половине тренировочного года спортсмены групп начальной подготовки овладевают определенными навыками выполнения основных технических действий, что предоставляет им возможность попробовать свои силы в игре.

 Для тренировочных групп ежеквартально предлагается провести мини-версию соревнований. Такие соревнования развивают интерес к игре, помогают начинающим игрокам на практике понять систему счета, являются мотивированным способом тренировочного процесса и развития не только технических приемов, но и, что важнее, понимания многих атрибутов игры - тактических, умственных и физических. Постепенно количество соревнований между группами увеличивается.

 Тренеру для подготовки спортсменов к участию в официальных соревнованиях необходимо внимательно наблюдать за тем, как спортсмены проводят соревнования между группами: способны ли они применять разученные технические действия и тактические приемы в игре, принимать правильные решения по ходу соревнования, как психологически и физически они выдерживают его нагрузку.

 Планирование показателей соревновательной деятельности по настольному теннису спорт лиц с интеллектуальными нарушениями представлены в таблице №3.

Таблица № 3

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки |
| Контрольные | 1 |
| Отборочные | 1 |
| Основные | - |
| Всего за год | 2 |

**1.4. Режимы тренировочной работы**

 Важным условием успеха тренера в работе по настольному теннису - является соблюдение основополагающих принципов многолетней спортивной подготовки:

 - строгой преемственности задач, средств и методов построения тренировочных занятий;

 - постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств;

 - специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;

 - увеличения общих тренировочных нагрузок в тренировочных группах в основном за счет их объемов, а в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - за счет повышения интенсивности;

 - тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;

 - строгого следования дидактическому принципу - от простого к сложному при обучении и совершенствовании во всех видах подготовки.

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

 Медицинский контроль за состоянием здоровья занимающихся осуществляется врачом спортивной медицины не менее 2-х раз в год. Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием спортсменами фармакологических средств. 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.

 Поскольку большинство ударных действий теннисист выполняет в основном одной рукой, необходимо в каждом занятии выполнять обще-подготовительные упражнения с целью коррекции осанки.

 **Психофизические требования**.

 При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается 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 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.

**1.6. Предельные тренировочные нагрузки спортивной подготовки по настольному теннису спорт лиц с интеллектуальными нарушениями**

 Тренер использует большие и предельные величины тренировочной нагрузки, предусматривает их использование на каждом новом этапе спортивной подготовки с предъявлением к организму спортсменов требований, близких к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций. Тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе теннисистов и каждому игроку индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа. Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений, возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдавать предпочтение упражнениям динамического и вариативного характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения. Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение как можно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки). Когда занимающиеся упражняются в совершенствовании технических приемов, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов усложняя перемещения игроков. Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью.

 Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными теннисистами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

**1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности спортивной подготовки по настольному теннису лиц с интеллектуальными нарушениями**

 Различают соревновательную нагрузку и нагрузку соревновательных игр. При соревновательной нагрузке контролю подлежит количество соревнований и стартов, в которых принимал участие спортсмен на различных этапах подготовки. При контроле за нагрузкой соревновательного упражнения учитываются ее физические и физиологические показатели.

 Соревновательная нагрузка измеряется количеством соревнований в каждом из этапов тренировки.

 Соотношение соревновательной нагрузки изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального и психического состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций. При этом соревнования становятся важной формой подготовки спортсмена.

 Результаты контроля соревновательной нагрузки используют для оценки длительности удержания состояния, которое называется спортивной формой.

Длительность удержания спортивной формы может быть сделана по значениям трех критериев:

- результатам официальных соревнований;

- результатам контрольных соревнований;

- данным тестирования в стандартных условиях.

**Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки по настольному теннису спорт лиц с интеллектуальными нарушениями**

 Требования к количественному составу групп в зависимости от этапа спортивной подготовки, в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис.

 Группы спортивной подготовки комплектуются с учётом физической, спортивно-технической подготовленности и выполнения спортсменами переходных нормативов и требований.

 Приём в группу спортивной подготовки осуществляется на основе системы спортивного отбора, предусматривающую соблюдение принципов этапности, комплексности, индивидуального развития, соблюдения интересов, желаний и способностей каждого занимающегося, а также перспектив роста его спортивного мастерства.

 Для перевода из одной группы спортивной подготовки в другую, как правило более высокой подготовленности, занимающиеся должны успешно выполнить требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис спорт лиц с нарушением интеллекта.

 Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по выбранным виду или видам спорта (спортивным дисциплинам), прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

**1.8. Объем индивидуальной спортивной подготовки по настольному теннису спорт лиц с интеллектуальными нарушениями**

 Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Это объясняется тем, что на начальных ее этапах приобретение спортивно-технических навыков и повышение функциональной подготовленности происходят быстрее и достигаются чаще всего более простыми, общими для больших групп спортсменов средствами. По мере приближения результатов спортсмена к уровню выдающихся, интенсивность тренировочной нагрузки повышается на столько, что становится близкой к предельно допустимой. При этом, естественно, увеличивается возможность травматизма, явлений «перегрузки», ведущих к резкому спаду работоспособности. Вот почему тренер и врач должны уметь оценить функциональное состояние спортсмена, подобрать ему соответствующую нагрузку.

 В совершенствовании системы планирования многолетней тренировки только строгая индивидуализация всех современных средств и методов подготовки, их сочетании и соотношении позволит спортсмену максимально развить и использовать свои природные задатки для достижения максимально доступных результатов. Постепенное, последовательное подведении спортсмена к параметрам тренировочной нагрузки, характерным для высших достижений. Не форсировать объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок в предшествующие годы, оставлять резерв адаптационных возможностей систем организма спортсмена к предельным для них нагрузкам в оптимальной возрастной зоне наивысших достижений.

**1.9. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов мезоциклов) спортивной подготовки**

 Мезоцикл тренировки можно определить, как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

 Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима учебы и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических), околомесячных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов).

 Различают следующие типы мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный и др. Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

 **Краткая характеристика мезоциклов, их структура и содержание.**

 Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень 24 специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально-подготовительные средства.

 Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специальноподготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности - развивающими и поддерживающими.

 Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно, тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

 Предсоревнователъные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может 25 состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов.

 При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных. Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельносоревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой. Например, при необходимости обеспечить более основательную тренировочную работу на фоне подготовки к состязанию, эффективен вариант: МТУ модельно-соревновательный + МЦ собственно тренировочный МЦ собственно тренировочный + МЦ модельно-соревновательный + МЦ собственно тренировочный + МЦ подводящий. В практике предсоревновательной подготовки используется также нетрадиционный вариант построения заключительного этапа подготовки к ответственному соревнованию по «принципу маятника», который предусматривает чередование контрастных и специализированных микроциклов.

 Соревновательные мезоциклы - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

 Восстановительные мезоциклы подразделяются на: восстановительноподготовительные и восстановительно-поддерживающие.

 Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не сколько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований. Восстановителъно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

**2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**2.1. Методика проведения тренировочных занятий. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по настольному теннису спорт лиц с интеллектуальными нарушениями**

 Настольный теннис не относится к особо травмоопасным видам спорта, но в тоже время предъявляет определенные требования к местам и условиям проведения занятий. Это основные санитарно-гигиенические требования к местам занятий настольным теннисом.

 Зал для занятий должен быть светлым, так как идет большая нагрузка на зрительный анализатор. По условиям санитарно-гигиенических норм освещенность должна быть 400-600 люкс на 1м2.

 Столы должны быть расположены так, чтобы освещение не ослепляло игроков, а источник искусственного света должен находиться на высоте не менее 5 м от уровня пола, равномерно и достаточно ярко освещать игровую площадку. Источники дневного света должны быть задрапированы, если они мешают проведению соревнований. Фон сзади должен быть более темным чем мяч, чтобы он не сливался с фоном и не вызывал напряжения зрения.

 Температура в зале не должна быть выше 17-20С. Повышение температуры в зале вызывает повышенное потоотделение и при сквозняках это может вызвать простудные заболевания.

 Зал должен быть хорошо проветриваемым, но без сквозняков. Кондиционеры или вентиляторы, должны стоять так, чтобы не вызывать вихревых потоков воздуха затрудняющих или искажающих полет мяча. При проведении соревнований на двух столах и более длина и ширина помещения должны быть больше в соответствии с указанными требованиями. В больших залах игровая площадка должна быть отделена от других игровых площадок и от зрителей одинаковыми ограждениями (барьерами) темного цвета высотой 75 28 см. Барьер представляет собой, как правило, каркас прямоугольной формы из легких металлических трубок, обтянутых тканью или мягким пластиком. Каркас не должен иметь острых углов.

 Тренировочные занятия часто проводятся в стесненных условиях при одновременном нахождении в спортивном зале значительно больше 4-х занимающихся спортсменов. Это обстоятельство выдвигает определенные требования, которые должен учитывать тренер. Занимающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в зале. Точное выполнение заданий тренера, особое внимание при выполнении ударов, исключающее попадание мячом в людей, находящихся в зале или рядом с ним.

 Пол в зале должен исключать выраженное проскальзывание ног при резких перемещениях или остановках спортсменов, что может привести к различным травмам.

 Нельзя начинать занятия сразу после влажной уборки, если покрытие не обеспечивает необходимого сцепления с обувью спортсмена. Особую опасность представляют современные покрытия полов после влажной уборки. Необходимо дождаться их полного высыхания.

 В настоящее время находят широкое применение в практике занятий с теннисистами различные тренажеры, простейшие приспособления, приборы срочной информации. Их внедрение в практику требует особого внимания со стороны тренера. Внедряя в практику занятий различные технические средства, необходимо уделять внимание обучению занимающихся тому, как ими пользоваться, чтобы не причинить вреда себе и окружающим.

 Опасность представляют отдельные спортивные снаряды, конструкции с выступающими в зал частями, на которые кто-то из занимающихся может наткнуться и получить травму.

 Перед началом занятий тренеру необходимо обратить внимание на все то, что может представлять опасность получения травм занимающимся: двери, окна, открытые в сторону зала, состояние теннисного стола и сетки, устройства для подсчета очков и пр. 29 Тренер должен организовать тренировочный процесс таким образом, чтобы его воспитанники были защищены от получения травм.

 **Меры профилактики**.

 Основными средствами профилактики травм опорно-двигательного аппарата являются обучение основам техники выполнения ударов, исключающей работу суставов и мышц теннисиста, противоречащей законам анатомии и физиологии спорта человека. Другой возможностью предотвратить получение травм спортсменом является правильная организация тренировочных занятий и соревнований.

Для этого необходимо: качественно проводить разминку; мышцы нижних конечностей подготовить к быстрым перемещениям по корту с учетом выполнения рывков и резких остановок на поверхности пола; следить за техникой выполнения сложных ударов и осуществлять контроль за хваткой ракетки; следить за состоянием теннисной обуви, ракетки, состоянием поверхности пола (неровность, повышенная влажность, скользкая поверхность) и его освещенностью; постоянно совершенствовать материально-техническое обеспечение и условия проведения тренировочных занятий и соревнований.

**2.2 Объем тренировочных и соревновательных нагрузок**

 **Этап начальной подготовки**.

 Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

1. Отбор способных к занятиям настольным теннисом желающих.

2. Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям настольным теннисом.

3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.

5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.

6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.

**Тренировочный этап**

 Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).

2. Совершенствование специальной физической подготовленности.

3. Овладение всеми основными техническими приемами на уровне умений и навыков.

4. Овладение индивидуальными и парными тактическими действиями.

5. Выявление задатков и способностей детей.

6. Начальная специализация. Формирование игрового стиля.

7. Овладение основами тактики игры.

8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по настольному теннису.

9. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и парным) и совершенствование их в игре. Четкая специализация по стилям игры еще не предусматривается.

10. Приобщение к соревновательной деятельности. Приобретение соревновательного опыта. Участие в районных и городских соревнованиях.

11. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового стиля юного теннисиста.

 Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и игровую (игровую в тренировке, контрольные и календарные игры). Однако от этапа к этапу возрастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовок. Очень важно помнить, что основные детские соревнования, особенно многодневные с выездом в другие города, следует проводить во время каникул. Поэтому весь годичный микроцикл подготовки должен быть спланирован так, чтобы юные теннисисты могли успешно выступить в соревнованиях именно в это время. Соревновательная нагрузка у взрослых мастеров настольного тенниса вызывает частоту сердечных сокращений 165-180 уд./мин.

 Планирование интенсивности тренировочной нагрузки должно соответствовать этому уровню. Тренировка с повышенной интенсивностью дает перенос тренированности в направлении упражнений с умеренной частотой пульса. Если же тренировки проводились с низкой интенсивностью, то теннисист не сможет эффективно действовать в условиях соревнований. Игровая соревновательная нагрузка с возрастом и стажем занятий постоянно возрастает в противовес игровой подготовке, которая проводится в тренировочном процессе. При определении режимов нагрузки в развитии специальной выносливости юных теннисистов следует учитывать, что частота пульса у детей несколько выше, чем у взрослых. Кроме знания величины и направленности нагрузки необходимо знать сочетаемость упражнений различной направленности для получения положительного срочного тренировочного эффекта. Наиболее рациональным считается подбор средств однонаправленного воздействия. Однако если в занятии необходимо решать различные задачи, то сначала надо применить скоростно-силовые упражнения, далее средства, воспитывавшие скоростную выносливость, а уж потом нагрузку для воспитания общей выносливости. Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на тренировочных сборах, когда проведение тренировок не лимитируется занятостью спортсменов. зз При трехразовых тренировках в день каждое занятие должно иметь четкую направленность. Утренняя тренировка должна способствовать повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности в последующих занятиях. В дневной и вечерней тренировке решаются основные задачи подготовки. Причем одна направлена на решение главной задачи на этот день микроцикла, а другая - второстепенной. При проведении игровых соревновательных упражнений следует учитывать стиль игры, индивидуальные особенности функциональной подготовленности, установки на игру, так как все эти компоненты создают значительную разницу интенсивности упражнений. Разное количество теннисистов, участвующих в поточных упражнениях, например, с большим количеством мячей, тоже существенно меняет темп в связи с удлинением или укорочением пауз между повторениями.

**2.3. Планирование спортивных результатов**

 Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на четырёхлетний цикл. Планируемые результаты фиксируются тренером в индивидуальных планах спортивной подготовки каждого спортсмена и утверждаются директором Учреждения. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях.

 Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.Тренер должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;

- стаж занятий;

- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;

- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном 34 сезоне; - состояние здоровья спортсмена;

- уровень спортивной мотивации спортсмена; - уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;

- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;

- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;

- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

 В процесс спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения спортсменом индивидуального тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

**2.4. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

 Педагогический контроль.

 Управление спортивной подготовкой игроков в настольный теннис предусматривает постоянное внесение корректив в выполнение тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерения, наблюдений и оценок.

 С этой целью применяется педагогический контроль, который должен быть комплексным и включать в себя следующие разделы:

- контроль соревновательной деятельности и контроль тренировочной деятельности

- контроль за состоянием спортсменов.

Контроль за соревновательной деятельностью осуществляется непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам:

- контроль за отношением занимающихся к соревнованиям;

- контроль за переносимостью игроками соревновательных нагрузок;

- контроль за выполнением игроком тактического плана игры и эффективностью тактических действий;

 - контроль за технико-тактическими и техническими показателями игровых действий.

 Отношение игроков к соревнованиям оценивают до начала соревнований в ходе игры и по ее окончании. Критерием оценки служит степень проявления игроками дисциплинированности, инициативности и активности во всех игровых действиях, выдержки и самообладания, воли к победе. Переносимость соревновательных нагрузок определяют по внешним признакам: жалобам на усталость, по снижению эффективности игровых действий, ухудшению поведения игрока, нервозности, раздражительности, а также по врачебной экспертизе. Контроль за выполнением теннисистом тактического плана игры и его эффективностью осуществляется с помощью видеозаписи, иногда аудиозаписи, когда тренер наговаривает на диктофон ход игры, счет и отдельные тактические действия спортсмена. Достаточно широко и эффективно используется стенографическая запись игры с последующей расшифровкой на компьютере. Качество выполнения технических приемов оценивают по эффективности и результативности их выполнения на основании компьютерной и аналитической записи игр. Общая оценка за игру команды и отдельных игроков складывается из оценок, получаемых по всем четырем разделам контроля, и учитывается при оценке уровня соревновательной подготовленности теннисиста и служит критерием для отбора к главным соревнованиям или отбора в сборную команду.

 Контроль тренировочной деятельности осуществляется по следующим направлениям:

- контроль за отношением занимающихся к тренировочному процессу;

 - контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

 Контроль за отношением за нимающихся к занятиям осуществляется, по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления занимающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку поведения занимающихся на каждом занятии тренер вносит в журнал или дневник.

 Контроль за объемом тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемому на отдельные упражнения и разделы подготовки. Интенсивность оценивается по темпу игры - количеству технико-тактических действий в единицу времени (темп ударов в мин). Внутренняя, физиологическая нагрузка характеризуется реакцией организма на выполненную мышечную работу и выражается в показателях ЧСС, частоты дыхания, потребления кислорода. Энергетическую направленность упражнений можно определить по пульсу после выполнения нагрузки. Пульс 130-150 уд./мин характеризует нагрузку аэробного характера, 150-180 уд./мин - смешанное аэробноанаэробное воздействие, а при пульсе 180 ударов и выше -нагрузку анаэробного воздействия. Техническую подготовленность проверяют с помощью контрольных упражнений на точность, скорость и качество выполнения.

 Контроль за тактической подготовкой осуществляется с помощью педагогического наблюдения и экспертных оценок, полученных игроками в процессе игровых упражнений и тренировочных и соревновательных игр. Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая проявленные игроками в тренировочных заданиях следующие качества: активность, целеустремленность, смелость, решительность в защите и нападении, выдержку и самообладание, волю к победе и др. Критерий оценки - степень проявления этих качеств, определяемая в баллах. Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседования по заданным темам. Критерием оценки является степень знаний занимающихся.

 Контроль состояния спортсмена осуществляется по следующим разделам:

 - состояние здоровья спортсменов;

 - функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки; - контроль уровня развития физических качеств;

 - степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

 Состояние здоровья и функциональные возможности организма оцениваются с помощью медико-биологического контроля, описанного ниже, а также в рамках углубленного медицинского обследования, осуществляемого не менее двух раз в год. Такое обследование проводится врачами и специалистами функциональной диагностики. Тестирование физической подготовленности проводится на всех этапах годичного цикла с выявлением уровня развития физических качеств, исходящих из задач физической подготовки каждого этапа. Врачебный контроль Медико-биологический контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях и индивидуальных особенностях каждого игрока в настольный теннис. Контроль за состоянием здоровья спортсмена является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий. Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое показаниям, организуется дополнительная консультация у специалистов. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма. Для проведения таких исследований используют стандартные тестирующие процедуры PWC170 на велоэргометре или «степ-тест» на ступеньке с дозированными или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

 Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования:

 - режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме: в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;

- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);

 - тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же умеющие это делать люди;

 - схема выполнения теста не должна меняться и оставаться постоянной от тестирования к тестированию;

- интервалы между повторениями одного и того же теста должны проводиться после полного восстановления после первой попытки;

 - спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

 Наиболее прост в применении, так как не требует специальной аппаратуры, «степ-тест». Испытуемый нашагивает на четыре счета на ступеньку, ставя поочередно то две ноги на ступеньку, то две ноги на пол. Высота ступеньки определяется индивидуально и соответствует 1/3 длины ноги испытуемого. Темп работы задается метрономом. Первые 3 минуты темп работы составляет 20-22 подъема в минуту, а затем увеличивается до 30-35.

**2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

Настольный теннис - индивидуально-игровой вид спорта, который характеризуется разнообразием стилей игры. Тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе теннисистов и каждому игроку индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа. Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений, возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического и вариативного характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения. Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение как можно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки). Когда занимающиеся упражняются в совершенствовании технических приемов, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов усложняя перемещения игроков. Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными теннисистами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники. Обучение ударным движениям в настольном теннисе начинается с создания представления о нем и о пространственно-временных параметрах движения. Эта задача должна осуществляться не только на этапе первоначального разучивания, но и на всем протяжении процесса обучения с учетом изменения физических и анатомо-морфологических особенностей растущего организма. При постепенном расширении и дополнении представления о двигательном действии идет его дальнейшее совершенствование и расширение вариативности применения в игровых ситуациях.

 В начале обучения следует очень осторожно использовать соревновательный метод, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрейшее выполнение, что может привести к появлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

 В технической подготовке игроков в настольный теннис следует комплексно использовать как целостное обучение (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его по фазам и элементам), так и расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам и их постепенное сочетание в одно движение).

 На последующих этапах становления технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис целесообразно постепенно от стандартно-репродуктивного метода обучения переходить к вариативно-проблемному. В этом случае двигательная задача осуществляется не в уже решенной ситуации, а наоборот, спортсмен решает двигательную задачу в игровой ситуации выбора или противоборства. Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

 На этапе начальной специализации юные спортсмены должны научиться выполнять базовые технико-тактические действия. Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени правильно и точно подавать, и принимать подачи, уметь выполнять базовые атакующие и защитные технико-тактические приемы как на месте, так и в движении, как в упрощенных условиях, так и в условиях противоборства. Только после того как юный теннисист овладеет этим комплексом навыков и умений, определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по стилю игры. Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

 Приступая к овладению техникой игры, следует представлять, что под «техникой игры» понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре:

 - основные хватки ракетки;

 - оптимальный по величине и форме замах;

 - качественный подход к мячу;

 - своевременный момент удара ракеткой по мячу;

 - контроль за величиной усилия и направлением движения ракетки при окончании удара.

 Каждая из этих задач решается отдельно по мере очередности в освоении и совершенствовании техники выполнения двигательного действия. Этап начальной подготовки

1. Выбор (подход) места для удара по мячу.

2. Замах: короткий, длинны, средний, плоский или прямой, блокирующий, обманный.

3. Вынос ракетки на мяч.

4. Момент удара: по восходящему, в верхней мертвой точке, по вниз сходящему.

5. Завершение удара: протягивание ракетки вдоль стола с обязательной закруткой вниз к задней линии соперника.

6. Работа ног: до удара, во время удара, после удара.

7. Подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»,

8. Удары по теннисному мячу

9. Удар без вращения - «толчок»

10.Удар с нижним вращением - «подрезка»

11 .Удар с верхним вращением - «накат»

12.Удар «топ-спин» - сверхкрученый удар. Тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства Базовая техника Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой: - броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой; - различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подбрось мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно. Овладение базовой техникой с работой ног. После освоения элементарных упражнений мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов: - разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча; - многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки; - игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева, свободная игра ударами на столе.

Технические элементы: 1. Выбор (подход) места для удара по мячу.

2. Замах: короткий, длинны, средний, плоский или прямой, блокирующий, обманный.

3. Вынос ракетки на мяч.

4. Момент удара: по восходящему, в верхней мертвой точке, по вниз сходящему.

5. Завершение удара: протягивание ракетки вдоль стола с обязательной закруткой вниз к задней линии соперника.

6. Работа ног: до удара, во время удара, после удара.

7. Подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг».

8. Удары по теннисному мячу: - Удар без вращения - «толчок»; - Удар с нижним вращением - «подрезка»; - Удар с верхним вращением - «накат»; - Удар «топ-спин» - сверхкрученый удар.

9. Совершенствовать подачи: - По диагонали; - «Восьмерка»; - В один угол стола; - По подставке справа; 44 - По подрезке справа; - Топ спин справа по подрезке справа; - Топ спин слева по подрезке слева;

10.Совершенствовать технику приёма «кручёная свеча».

11.Совершенствовать технику приёма плоский удар. На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства осуществляется усовершенствование техник и приемов игры в настольный теннис. Особенности подхода к обучению технике игры в настольный теннис детей с отклонениями в развитии Прежде, чем приступить к обучению технике выполнения того или иного приема, необходимо обратить внимание на: а) развитие координации движений, необходимых для выполнения данного движения б) обучение основным, базовым элементам, необходимым для овладения данным приемом, научить пользоваться ими в различных условиях в) развитие скоростных качеств и выносливости, необходимых для овладения данным приемом г) подведение к выполнению данного приема путем обучения соответствующим имитационным и подводящим упражнениям. Что касается лиц с выраженной умственной отсталостью (20-34 IQ), то при соответствующей подготовке можно научить их обучить простейшим навыкам самостоятельной игры в настольный теннис, позволяющим участвовать в специальных мероприятиях для данной категории лиц.

**2.6. Организация психологической подготовки**

 Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование 45 механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

 Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки. В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

 В группах спортивного совершенствования основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

 В процессе психологической подготовки у спортсменов должны формироваться следующие качества:

- «чемпионский» характер, т.е. характер волевого, целеустремленного, творчески мыслящего «бойца»; высокий уровень чемпионской мотивации с неуклонной устремленностью на достижение высоких и стабильных спортивных результатов;

- высокий уровень сосредоточенности и устойчивости внимания, острой наблюдательности за действиями противника; - способность предельно мобилизовать свои возможности для успешной борьбы с противником;

- целеустремленность, настойчивость, воля к победе;

- выдержка и самообладание;

- способность обеспечивать уверенный, эмоционально выдержанный «боевой» внешний вид, являющийся одним из важных факторов психологического давления на соперника и стабилизации своего внутреннего состояния; - наличие в сознании «банка памяти» наиболее ярких, успешных действий, победных игровых ситуаций, мысленное воспроизведение которых позволяет оптимизировать психическое состояние и осуществлять настрой на успешные действия.

**2.7. Планы применения восстановительных средств**

 Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

 Под психолого-педагогическими средствами подразумеваются:

1) оптимальное чередование тренировочных и соревновательных нагрузок;

2) применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;

3) оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;

4) применение средств и методов психорегулирующей тренировки. Из психологических средств используются такие, как внушение, специальные дыхательные упражнения, беседы. Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

К медико-биологическим средствам относятся:

1) специализированное питание, фармакологические средства;

2) распорядок дня;

3) спортивный массаж (ручной и вибрационный);

4) гидропроцедуры (ванны, разнообразные души и парная баня);

5) электросветотерапия;

6) баротерапия;

7) кислородотерапия.

 Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсменов с нарушениями состояния здоровья и рационального питания.

 Режим дня и питания могут иметь специальную восстанавливающую направленность. Следует умело использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 часа) и более позднего подъема (на 30-60 минут), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена-инвалида на сборах обусловливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во второй половине дня.

 После тренировок и соревнований для спортсмена-инвалида в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

 Восстановительный пищевой рацион спортсменов-инвалидов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения, как основных пищевых веществ, так и их компонентов. Он должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы. Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта.

 С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма потребления воды и поваренной соли. Между тренировками и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

 Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления организма спортсмена-инвалида. В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства.

**2.8. Планы антидопинговых мероприятий**

 Спортивная подготовка должна строиться в соответствии с требованиями В АДА (Всемирная антидопинговая организация), РУС АДА (Российская антидопинговая организация), МПК (Международный паралимпийский комитет) и основываться на следующей информации, которая должна быть донесена до спортсменов. Прежде всего спортсмены должны быть знакомы с Антидопинговым кодексом Международного паралимпийского комитета, своими правами и обязанностями при проведении допинг-контроля и всемирным антидопинговым кодексом (ВАДА). Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию. В командных соревнованиях (в зависимости от числа участников) тестированию подлежат 1 -2 спортсмена от каждой из команд, занявших первые три места, а также от команды, выбранной по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

 Во время организации тренировочного процесса необходимо производить следующие антидопинговые мероприятия:

1. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА) в объеме, касающемся этих лиц;

2. Организация и проведение бесед по антидопинговой тематике для спортсменов;

3. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку. Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие

цели: обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им достоверной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью; 50

• обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

• увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

**2.9. Планы инструкторской и судейской практики**

 Спортсмены тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам.

 Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники настольного тенниса, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок.

 Занимающиеся в группах совершенствования спортивного мастерства должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри учреждения, города.

 Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время проведения контрольных соревнований они знакомятся с документацией - стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом.

 Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера, проведения отдельных частей тренировочного занятия в присутствии тренера или самостоятельно. Тренер должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их и применять в практической работе. Приобретение навыков судейства начинается с судейства соревнований внутри группы, затем внутри учреждения, и только потом уже на турнирах более высокого ранга.

**3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**3.1. Влияние физических качеств и телосложения на результативность спортивной подготовки по настольному теннису лиц с интеллектуальными нарушениями**

Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом влияния физических качеств и телосложения на результативность представлены в Таблице №7.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по настольному теннису спорт лиц с интеллектуальными нарушениями

Таблица № 7

|  |  |
| --- | --- |
| Факторы, влияющие на достижение спортивной результативности | Уровень влияния |
| Настольный теннис |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 2 |
| Координация | 3 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения, используемые в таблице:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

**3.2. Виды контроля**

 В спортивной тренировке для оценки выполняемой работы и состояния спортсмена под ее воздействием применяют три вида контроля - оперативный, текущий и этапный.

 **Оперативный контроль**. Оперативный контроль осуществляется непосредственно на тренировочном занятии за выполняемой работой, реакцией на нее организма спортсмена и отношением спортсмена к проделываемой работе. Только в этом случае возможно внесение корректив в предлагаемые занятия. Проводимые наблюдения с регистрацией определенных параметров выполняемых заданий дают возможность оценить специализированность, направленность, координационную сложность и величину нагрузки тренировочного занятия. Нагрузка является мерой, количественно оценивающей тренировочное или соревновательное воздействие, и означает прибавочную функциональную активность организма (относительно уровня покоя или другого исходного уровня), вносимую выполнением упражнений, и степень преодолеваемых при этом трудностей. Специализированностью нагрузки является сходство с соревновательными действиями, т.е. с тем, что необходимо выполнять теннисисту во время соревновательного матча. Под направленностью понимаются основные задачи, решаемые применяемой нагрузкой. Координационная сложность выполняемых заданий должна соответствовать специфике действий и их сочетаний, которые придется выполнять Спортсмену во время матча. Величина - это мера суммарного воздействия нагрузки на организм спортсмена. В величине выделяют внешнюю и внутреннюю стороны. Объем тренировочных нагрузок контролируется длительностью выполнения задания, тренировки и т.п. (мин, ч). Интенсивность - темпом, количеством действий ударов в единицу времени (уд. /мин), внутренняя нагрузка оценивается количественными сдвигами, происходящими в организме спортсмена под воздействием выполненной работы. Как правило, ведутся наблюдения за частотой сердечных сокращений, частотой дыхания, легочной вентиляцией, потреблением кислорода, содержанием молочной кислоты в крови и т.д. В практике наиболее доступно вести контроль по ЧСС, к тому же она является одним из наиболее информативных показателей воздействия нагрузки на организм. Применение методов оперативного контроля позволяет установить направленность работы (решаемые задачи), величины внешней стороны нагрузки, выраженные во времени тренировочного занятия, и соответствующие им значения внутренней стороны нагрузки, выраженные в сумме сердечных сокращений за это же время. Критерием оценки отношения занимающихся к занятиям служит степень проявления занимающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность.

 **Текущий контроль**. Текущий контроль предполагает регистрацию нагрузок в одном дне (при условии более одного занятия в течение дня). Данные оперативной регистрации внешней нагрузки на каждом занятии вначале суммируются за один день, в дальнейшем за МЦ в целом. Это делается для того, чтобы четче анализировать проделываемую работу, а также время, выделяемое для решения каждой конкретной задачи - обучения, совершенствования ТТД, воспитания качеств и т.п. Контроль состояния спортсмена. Данные текущего контроля составляют основу планирования каждого следующего занятия и МЦ в целом. Однако коррекция запланированной нагрузки возможна лишь на основе текущего контроля за состоянием спортсмена. Необходимо знать, насколько теннисист восстановлен после нагрузки прошедшего дня. Именно поэтому целесообразно каждый день до тренировки (это возможно в условиях сборов) или в начале МЦ до начала первого занятия проводить тестирование спортсменов с целью оценки их состояния и внесения коррекции в планы тренировок. Желательно оценивать состояние двигательной, функциональной и психической сфер.

 **Контроль соревновательной деятельности**. Показатели соревновательной деятельности - стабильность (отношение количества действий, выполненных без ошибок к их общему количеству) и эффективность (отношение чисто выигранных очков к общему количеству действий) очень четко характеризуют текущее состояние спортсмена. Эти показатели характеризуют и состояние спортсмена после работы, выполненной накануне в матче, и дают возможность четче индивидуализировать тренировочный процесс.

 **Этапный контроль.** Этапный контроль предполагает регистрацию нагрузок по периодам подготовки или за год в целом. Если один из периодов достаточно длителен, то он может быть разделен на несколько этапов. Тогда этот вид контроля проводится по завершении этапа. На каждом этапе или периоде должны ставиться свои задачи и по окончании этапа или периода необходимо контролировать их выполнение (общий объем работы, объем работы для решения каждой из задач и т.п.). Главной задачей контроля будет установление зависимостей между выполненной работой и результатами этой работы на основании оценки показателей соревновательной деятельности и результатов в тестах.

**3.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку**

 Комплексы контрольных упражнений включают в себя:

1. Упражнения для развития прыжковой ловкости - скакалка, растяжка, рывки в сторону, прыжки в перед и назад с места.

2. Упражнения для развития силы - диспансер, гири, утяжелители при беге.

3. Упражнения для развития выносливости - велотренажерные занятия, занятия на беговой дорожке, полоса препятствий (бег по зигзагу, прыжок в высоту, прыжок в длину).

4. Упражнения для развития гибкости - холахуп, растяжка, элементы фитнес аэробики.

5. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции - тренинги у стола.

6. Обучение технике выполнения ударов. Комплексное воспитание физических качеств.

 7. Восстановление после проделанной работы.

 На первых занятиях используются различные подбивания мяча рукой (одной, другой, по очереди), стоя, с продвижением вперед. В дальнейшем - подбивание ракеткой на разных уровнях: среднем, низком, высоком; различными сторонами ракетки, с различными вращениями мяча; ловля мяча ракеткой, остановка мяча с лета на ракетке и т.п. Обучение плоскому удару. Обучение подаче. Совершенствование ударов с задней линии и с лета. Воспитание физических качеств. Все имеющиеся специфические средства теннисистов подразделены на пять групп: упражнения, комбинации, ситуации, соревновательные ситуации, игры со счетом.

 Упражнения - включают в себя приемы, действия и их составляющие, которые используются для разучивания новых технических приемов, совершенствования освоенных действий, устранения технических недостатков - подача, переход в атаку, с лета, прием подачи, «свеча», укороченные, удары с полулета.

 Комбинации - совокупность действий, в которой исключен элемент неожиданности. Например, справа кросс, слева кросс; 2 раза справа кросс, атакующий справа по линии, завершающий удар с лета слева и т.п. (т.е. любые сочетания, которые встречаются в соревновательной практике). Непременное условие - спортсмен знает, куда ему будет направлен мяч и куда он будет отвечать.

 Ситуации - совокупность действий, в которой присутствует элемент неожиданности. Моделируют определенные варианты тактики. Спортсмену заранее неизвестно направление посылаемых ему мячей.

 Соревновательные ситуации - игра со счетом, которая никогда не начинается со счета 0:0. - Тренировочные игры со счетом.

**3.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки спортивной подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по настольному теннису спорт лиц с интеллектуальными нарушениями**

 Занятия настольным теннисом заметно способствуют повышению уровня социальной адаптации спортсменов с нарушением интеллекта, т.е. контрольно-переводные нормативы в области физической и техникотактической подготовки могут служить индикаторами готовности спортсмена влиться в соревновательный социум.

 Существуют нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки, таблица № 8.

Таблица №8

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)\* |
| Юноши | Девушки |
| Настольный теннис |
| Выносливость | Жим гантелей из положения лежа на спине весом 1 кг (не менее 12 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 1 мин) |
| Бег 200 м (без учета времени) |
| Многоскок 5 прыжков (не менее 3,5 м) |

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

 **Литература**

1. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12 мая 2014 года.

2. Федеральный стандарт Спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями.

3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. №329-Ф3 «О физической культуре и спорте в Российской федерации».

4. Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. N 181 -ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».

5. Ефремова А.В. Нормирование нагрузок, направленных на развитие целевой точности технических приемов у игроков в настольный теннис высокой квалификации. - Минск, 1996

6. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. - М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.

7. Рожков П.А., Сладкова Н.А., Поляков Б.А., Выходец И.Т. Классификационный кодекс и международные стандарты. - М., 2008

8. Царик А.В. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта. - М., 2009.

9. Всероссийская федерация спорта ЛИН: [www.rsf-id.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.rsf-id.ru)

10. Международный паралимпийский комитет: www.paralympic.org

11. Минспорттуризм России: [http://mistm.gov.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fmistm.gov.ru)

12. Паралимпийский комитет России: www.paralymp.ru

54