## D:\Программы\Программы 2021\Программы\Спортивная подготовка\Для портала\теннис.jpeg

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 4 |
| 1.1. | Характеристика вида спорта, отличительные особенности | 4 |
| 1.2. | Специфика организации тренировочного процесса | 6 |
| 1.3. | Структура системы многолетней подготовки | 6 |
| 2. | НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ | 8 |
| 2.1 | Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки | 8 |
| 2.2. | Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки | 9 |
| 2.3. | Планируемые показатели соревновательной деятельности | 10 |
| 2.4. | Режимы тренировочной работы | 11 |
| 2.5. | Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку | 12 |
| 2.6. | Предельные тренировочные нагрузки | 12 |
| 2.7. | Объемы соревновательной деятельности | 13 |
| 2.8. | Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию | 15 |
| 2.9. | Требования к количественному и качественному составу групп подготовки | 17 |
| 2.10. | Объем индивидуальной спортивной подготовки | 18 |
| 2.11. | Структура годичного цикла | 18 |
| 3. | МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ | 20 |
| 3.1. | Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований | 20 |
| 3.2. | Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок | 22 |
| 3.3. | Рекомендации по планированию спортивных результатов | 33 |
| 3.4. | Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля | 33 |
| 3.5. | Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки | 35 |
| 3.6. | Рекомендации по организации психологической подготовки | 46 |
| 3.7. | Планы применения восстановительных средств | 49 |
| 3.8. | Планы антидопинговых мероприятий | 51 |
| 3.9. | Планы инструкторской и судейской практики | 53 |
| 4. | СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ | 54 |
| 4.1. | Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «настольный теннис» | 54 |
| 4.2. | Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки | 56 |
| 4.3. | Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля. | 56 |
| 4.4. | Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического контроля | 57 |
| 5. | ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ | 61 |
| 5.1. | Список литературных источников | 61 |
| 5.2. | Перечень аудиовизуальных средств | 62 |
| 5.3. | Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку. | 62 |
| 6 | Приложение 1. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (формируется ежегодно) |  |

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 19 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Минспорта России от 30.10.2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (далее – ФССП), утвержденного приказом министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 года №31.

Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис, содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Программа разработана на основе следующих принципов:

1. комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);
2. преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;
3. вариативности*,* предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

Программа является основным рекомендуемым документом при проведении тренировочных занятий. Программа учитывает возможность осуществления спортивной подготовки по индивидуальным планам подготовки спортсменов, включая индивидуализацию построения и содержания тренировочных нагрузок, особенности планирования участия в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (сборах), медико-восстановительные и врачебно-педагогические мероприятия.

### 1.1. Характеристика вида спорта, отличительные особенности

## Настольный теннис – олимпийский вид спорта, игра двух игроков (один против одного) или двух пар (двое против двух), стоящих за столом и поочередно ударяющих по целлулоидному или пластиковому мячу. Удар по мячу производится через сетку с помощью маленьких ракеток так, чтобы мячик приземлился на половине стола противника, и противник не мог его вернуть.

## Цель игры – держать мяч в игре, поочередно отбивая его, пока одной из сторон не удастся отбить мячик назад. Удар по мячику должен наноситься только после того, как он один раз отскочит от половины стола игрока. Очко зарабатывает та сторона, которая последней нанесет удачный удар в этом розыгрыше очка. Тот игрок или команда, кому удалось быстрее набрать 11 баллов выигрывает игру.

## Настольный теннис возник в конце XIX века в Англии, где довольно быстро обрел популярность. Постепенно из салонного развлечения "пинг-понг" превратился в спортивную игру, стали проводиться турниры.

## В конце 1900 г. состоялись первые официальные соревнования по настольному теннису - чемпионат английской столицы, проходивший в Вестминстерском аббатстве и собравший около 300 участников. В 20-е годы XX века этот вид спорта распространился в различных странах.

В 1977 году, Международный олимпийский комитет на своей 79-й сессии, проходившей в Праге, признал Международную ассоциацию настольного тенниса как руководящую видом спорта, который отвечает критериям Олимпийской хартии.

В программу Олимпийских игр настольный теннис был включен с 1988 года.

Олимпийская программа включает соревнования в четырех разрядах: одиночном - мужском и женском и парном - мужском и женском.

Чемпионаты мира по настольному теннису проводятся начиная с 1926 года. Чемпионаты Европы по настольному теннису проводятся начиная с 1958 года.

Игра заключается в перебрасывании мяча ударами ракетки через сетку , натянутую поперек стола . Играть могут двое или четверо. Минимальные размеры помещения для 1 стола - 7,7\*4,5 м. Для игры необходимо иметь:

- стол

- сетку

- ракетку

- мяч

Игра заключается в перебрасывании мяча ударами ракетки через сетку, натянутую поперек стола. Играть могут двое или четверо. Минимальные размеры помещения для 1 стола - 7,7\*4,5 м.

Игра начинается с подачи мяча одним из игроков (выбирают по жребию). После удара ракеткой по мячу он должен сделать отскок от стола на стороне подающего, перелететь сетку, не задев ее, и коснуться стола на другой стороне. При подаче играющий, а также его ракетка и мяч должны находится за задней линией стола. Подача считается неправильной, если мяч подан над столом или с ходу (новые правила). Если мяч при подаче сделал отскок от стола на стороне подающего, перелетел сетку, задев ее или стойки сетки, и коснулся стола на другой стороне , то проводят переподачу, а очко не засчитывают. Количество переподач не ограничено.

Принимающий отражает отскочивший на его стороне мяч обратно на сторону подающего; тот, в свою очередь, отправляет его на сторону принимающего, и так продолжается до тех пор, пока кто-либо из игроков не допустит ошибки. Каждая ошибка дает противнику 1 очко. Играющий выигрывает очко, если противник: неправильно подаст мяч; отразит мяч с лета до его прикосновения к столу; отразит мяч за пределы стола; не сможет принять правильно посланный мяч; отражая мяч, тронет его ракеткой более одного раза или поймает мяч на ракетку, а потом бросит его; коснется мяча во время розыгрыша любой частью тела, находящейся над столом, или заденет сетку, стойку стола. После каждых 2 очков подача переходит к принимавшему. Партия считается выигранной после того, как один из игроков наберет 11 очков при перевесе не менее чем в 2 очка. При счете 10:10 подачи чередуется после каждого очка. После каждой партии игроки меняются сторонами и очередностью подач. Игра состоит из 5 или 7 партий.

**1.2. Специфика организации тренировочного процесса**

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатыми тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующей высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

Несмотря на простоту и доступность для широких масс населения, настольный теннис – достаточно технически и физически сложный вид спорта. Вместе с тем, занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья.

Настольный теннис является средством активного отдыха для многих категорий граждан, и особенно для занятых умственной деятельностью, поскольку помогает снять психологическое напряжение и дать оптимальную нагрузку на все группы мышц.

Игра в настольный теннис комплексно и оптимально воздействует на опорно-двигательный аппарат, способствует развитию важнейших физических качеств: гибкости, скорости, силы, выносливости и координации движений.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

В настольный теннис играют в закрытых помещениях на специализированном столе, перебивая мяч для настольного тенниса через сетку ракетками.

Настольный теннис относится к игровым ациклическим сложно-координационным видам спорта.

К отличительным особенностям настольного тенниса относятся следующие признаки:

- взрывной характер и быстрота передвижений;

- скоростно-силовой характер выполнения технических приемов с максимальным сокращением подготовительных действий;

- высокий уровень зрительной концентрации на действиях соперника и движении волана;

- быстрота мышления и принятия игровых решений.

- высокий уровень развития двигательных и координационных навыков и умений, физических качеств и способностей.

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

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

С учетом специфики вида спорта настольный теннис 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;

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

Спортивная подготовка – тренировочный процесс, который направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, подлежит планированию, осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

Спортивная подготовка в организации осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным **на 52** недели, в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

**1.3. Структура системы многолетней подготовки**

Структура многолетней подготовки в МКУ ДО ДЮЦ «Танаис» г. Калача-на-Дону включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

1) Этап начальной подготовки – систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

2) Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки: этапе начальной подготовки (НП), тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (ТЭ (СС)); распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса теннисистов на различных этапах многолетней подготовки в течение срока реализации программы. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки теннисистов и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации, для пополнения спортивной сборной команды Волгоградской области по настольному теннису;

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

- подготовка из числа занимающихся судей по настольному теннису.

**2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Система многолетней тренировки в настольном теннисе представляет собой ряд последовательных годовых тренировочных программ с рациональной преемственностью ежегодных величин приращения тренировочных и соревновательных нагрузок от детей до взрослых спортсменов. Каждая годовая тренировочная программа, составленная в соответствии с квалификацией, возрастом и полом спортсмена, имеет свою ступень объема и степень интенсивности тренировочных средств. Программа поэтапной подготовки теннисиста определяет основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

Основные характеристики для формирования групп спортивной подготовки представлены в таблице 1.

Таблица 1

Основные характеристики для формирования групп спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления (лет) | Количество лиц (человек) |
| Этап начальной подготовки | 2 | 7 | 10-16 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 8 | 8-10 |

В группы начальной подготовки могут быть зачислены лица старше 7 лет, выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки.

Минимальная наполняемость ГНП – 10 чел., максимальная – 16 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки – до 2 лет.

В тренировочные группы могут быть зачислены лица старше 8 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость ТГ – 8 чел., максимальная – 10 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 5 лет.

Перевод лица, проходящего спортивную подготовку (в том числе досрочно), в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки рекомендуется проводить в соответствии с решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача (медицинской комиссии).

Лицам, проходящим спортивную подготовку на указанных этапах спортивной подготовки, не выполнившим предъявляемые программой требования, для перехода на следующий этап подготовки, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

**2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки**

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки теннисистов по годам обучения. Исходя из требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис в программе для каждой возрастной категории обучающихся определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам (таблица 2).

Таблица 2

Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки виду спорта «настольный теннис»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | |  |
| 1 год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |  |
| Общая физическая подготовка (%) | 26 – 34 | 26 – 34 | 17 – 23 | 17 – 23 | |
| Специальная физическая подготовка (%) | 17 – 23 | 17 – 23 | 17 – 23 | 17 – 23 | |
| Техническая подготовка (%) | 31 – 39 | 31 – 39 | 26 – 34 | 26 – 34 | |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 9 - 11 | 9 – 11 | 17 – 23 | 17 – 23 | |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 4 - 6 | 4 - 6 | 9 - 11 | 9 - 11 | |

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, координационные способности, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в настольном теннисе.

Тактическая, теоретическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями, а также умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Инструкторская и судейская практика представляет собой приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий. Данный компонент спортивной подготовки является обязательным для всех групп, проводится с целью получения занимающимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту, позволяющего в дальнейшем привлекать их к тренерской и судейской работе. Также это имеет большое воспитательное значение, так как у занимающихся воспитываются способности к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

**2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности**

Обязательным компонентом подготовки теннисистов являются соревнования. В зависимости от этапа подготовки спортсмены принимают участие в соревнованиях разного уровня: уровень детского центра, муниципальный, региональный, межрегиональный, всероссийский. Планируемые показатели соревновательной деятельности представлены в таблице 3.

Таблица 3

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта

«настольный теннис»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |  |
|  | 1 год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |  |
| Контрольные | 2 | 2 | 1 | 1 | |
| Отборочные | – | - | 2 | 2 | |
| Основные | 2 | 4 | 3 | 3 | |
| Количество встреч | 20 | 30 | 36 | 42 | |

*Контрольные соревнования* проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников вышестоящих соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

*Подготовительные соревнования* – основной целью их является адаптация спортсменов к условиям соревновательной борьбы. Отработка рациональных тактических решений в разнообразных ситуациях соревновательной деятельности, приобретения соревновательного опыта, совершенствования специфических физических качеств.

*Основные соревнования* ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий (приложение к программе спортивной подготовки) отделения по виду спорта настольный теннис следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта настольный теннис;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта настольный теннис;

- выполнение плана спортивной подготовки (календарного плана спортивных и тренировочных мероприятий организации);

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

**2.4. Режимы тренировочной работы**

Тренировочный процесс в учреждении проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели.

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера пускается привлечение дополнительно второго тренера по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы лицами, проходящими спортивную подготовку.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки выступлению на спортивных соревнованиях в группу, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства высшего спортивного мастерства.

Тренировочные сборы проводятся организацией в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов, представленных в федеральном стандарте по виду спорта настольный теннис.

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

*Медицинские требования*

На этапе начальной подготовки к занятиям допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта настольный теннис.

Начиная с тренировочного этапа, спортсмены проходят углубленные медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

Детско-юношеский центр контролирует своевременное прохождение спортсменами медицинского осмотра.

*Возрастные требования* к лицам, проходящим спортивную подготовку:

- на этапах начальной подготовки не моложе 7 лет,

- на этапах спортивной специализации – не моложе 8 лет;

*Психофизические требования.* Уровень психофизической подготовки определяется, с одной стороны, физическими возможностями спортсмена (уровнем развития физических качеств и фондом двигательных навыков), с другой – умением рационально реализовать имеющийся двигательный потенциал при решении различных сенсомоторных задач.

В процессе спортивной подготовки теннисистов важным аспектом является психофизическая подготовка, формирующая 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.

**2.6. Предельные тренировочные нагрузки**

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рационального сочетания тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное исчерпание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы.

Федеральным стандартом по виду спорта настольный теннис определены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (Таблица 4).

Таблица 4

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

по виду спорта настольный теннис

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | |  |
|  | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |  |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 16 | |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 5 | 5 | 6 | |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624 | 832 | |
| Общее количество  тренировок в год | 156 | 260 | 260 | 312 | |

В зависимости о периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часа;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часа;

**2.7. Объемы соревновательной деятельности**

В соответствии с Правилами соревнований по настольному теннису соревнования по настольному теннису подразделяют на:

− личные, в которых результаты личных встреч засчитывают каждому участнику отдельно;

− командные, в которых результаты личных встреч участников команды засчитывают команде в целом;

− лично-командные, т. е. такие личные соревнования, в которых результаты засчитывают одновременно каждому участнику отдельно и команде в целом.

Каждый вид соревнований может состоять из личных встреч:

− одиночные: мужские, женские;

− парные: мужские, женские, смешанные.

Соревнования проводят по следующим возрастным группам:

− мальчики, девочки – до 13 лет (в ITTF – мини-кадеты);

− юноши, девушки – до 16 лет (в ITTF – кадеты);

− юноши, девушки – до 22 лет;

− юниоры, юниорки – до 19 лет;

– юниоры, юниорки – от 17 до 27 лет (для участия во Всероссийской Универсиаде);

− мужчины и женщины – 21 год и старше.

Возраст участников соревнований определяется на 31 декабря года, предшествующего году проведения соревнований.

Спортсмены младших возрастных категорий допускаются к соревнованиям старших возрастных категорий с разрешения тренерского совета соответствующего уровня, исходя из спортивной квалификации спортсмена, на основании Всероссийского рейтинга.

Соревнования с участием спортсменов младших возрастных категорий, допущенных к соревнованиям старших возрастных категорий, проводятся по нормам соревнований последних (количество встреч в день, партий во встрече и т.д.).

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса. Основные характеристики тренировочных сборов (виды, продолжительность, состав занимающихся) рекомендованы Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (таблица 5).

Таблица 5

Перечень и основные характеристики тренировочных сборов

(продолжительность, состав занимающихся)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды тренировочных сборов | Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | Оптимальное число участников тренировочных сборов |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| 1. Тренировочные сборы | | | | |
| 1.1. | По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | - | 14 | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 |
| 1.3. | По подготовке к официальным спортивным соревнованиям Волгоградской области | - | 14 |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | |
| 2.1. | По общей физической или специальной физической подготовке | - | 14 | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку |
| 2.2. | Восстановительные | - | До 14 дней | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 2.3. | Для комплексного медицинского обследования | - | До 5 дней, но не более 2 раз год | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | В каникулярный период | До 21 дня подряд и не более 2 раз в год | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку |
| 2.5. | Просмотровые (для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта) | - | До 60 дней | В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта |

**2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по настольному теннису детско-юношеский центр осуществляет следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

* оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
* спортивной экипировкой;
* проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
* питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных детско-юношескому центру на оказание услуг по спортивной подготовке.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимому для прохождения спортивной подготовки, указаны в таблице 6.

Таблица 6

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения

спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1 | Гантели переменной массы | комплект | 3 |
| 2 | Мяч набивной (медицинбол) | комплект | 7 |
| 3 | Мяч для настольного тенниса | штук | 300 |
| 4 | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 5 | Ракетка для настольного тенниса | штук | 12 |
| 6 | Скамейка гимнастическая | штук | 3 |
| 7 | Стенка гимнастическая | штук | 3 |
| 8 | Теннисный стол | комплект | 4 |

Требования к обеспечению спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование, указаны в таблице 7.

Таблица 7

Требования к обеспечению спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование (на одного занимающегося)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | наименование | единица  измерения | Этапы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап | |
| Кол-во | Срок эксплуатации | Кол-во | Срок эксплуатации |
| 1 | Ракетка для настольного тенниса | щтук | - | - | 1 | 1 |
| 2 | Резиновые накладки для ракетки | штук | - | - | 6 | 1 |
| 3 | Костюм спортивный | штук | - | - | 1 | 1 |
| 4 | Кроссовки | пар | - | - | 1 | 1 |

**2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки**

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в учреждении порядком. При формировании количественного и качественного состава группы учитываются:

* минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
* требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
* спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
* возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
* результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
* уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки в таблице 8.

Таблица 8

Требования к количественному и качественному составу групп

на этапах спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | | Количественный состав группы | | Качественный состав (требования к уровню подготовленности) | | |
| Название этапа | Год обучения на этапе подготовки | Минимальное количество | Максимальное количество | Минимальный возраст занимающихся | Результаты выполнения этапных нормативов | Спортивный разряд или звание |
| Этап начальной подготовки (НП) | 1 | 10 | 16 | 7 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП для *зачисления* на этапы спортивной подготовки | - |
| 2 | 10 | 16 | 7 | - |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (Т) | 1 | 8 | 10 | 8 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП для *перевода* (зачисления) на следующий этап (год этапа) спортивной подготовки | 3 юн. р |
| 2 | 8 | 10 | 8 | 1 юн. р. |
| 3 | 8 | 10 | 8 | 3 разряд |
| 4 | 8 | 10 | 9 | 2 разряд |
| 5 | 8 | 10 | 9 | 1 разряд |

#### 2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

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.

Индивидуальный объём и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

#### 2.11. Структура годичного цикла

Планирование годичного цикла тренировки занимающихся определяется:

* задачами, поставленными в годичном цикле;
* закономерностями развития и становления спортивной формы;
* календарным планом спортивно-массовых мероприятий.

Структура годичного цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. Структура представляет собой конкретно выраженную и четкую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировок – это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

*Подготовительный период* соответствует фазе приобретения спортивной формы, *соревновательный* – фазе ее стабилизации, а *переходный* – фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

*Подготовительный период* (период фундаментальной подготовки). Основная задача подготовительного периода – обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит спортсмену выйти на уровень результатов, запланированный на соревновательный период. Подготовительный период условно делится на два этапа: общеподготовительный и специально подготовительный.

Первый этап направлен на повышение функциональных возможностей, совершенствование физических способностей и технической готовности с постепенным увеличением тренировочной нагрузки. На втором этапе, непосредственно переходящем в соревновательный период, нужно соединить в одно целое все элементы тренированности, тем самым подготовить соревновательные достижения спортсмена. В тренировках этого периода сокращается объем общеразвивающих упражнений в пользу специальных.

У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается.

*Соревновательный период.* Основная задача соревновательного периода – стабилизировать результаты, достигнутые к концу подготовительного периода, и обеспечить их дальнейший более высокий рост в соревновательный период. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки.

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Структура соревновательного периода в основном зависит от календаря соревнований. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

*Переходный период.*

Задача переходного периода – снять психологическое и физическое напряжения, накопившиеся за истекшие подготовительный и соревновательный периоды; провести в определенном объеме те восстановительные мероприятия, которые по данным текущего обследования показаны спортсменам. Переходный период – это не перерыв в общем процессе подготовки. Он имеет четкую целевую направленность – подготовить организм спортсмена к новому циклу. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода – анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

**3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

***Общие положения***

Организация тренировочного процесса в детско-юношеском центре осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения спортсменами высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития.

Решение задач, поставленных перед центром, предусматривает:

* выполнение учебного плана;
* организацию и своевременное выполнение контрольно-переводных нормативов;
* систематическое проведение практических и теоретических занятий;
* организацию и контроль участия в соревнованиях;
* осуществление восстановительных и профилактических мероприятий;
* организацию и контроль прохождения инструкторской и судейской практики;
* организацию систематической воспитательной работы с целью привития спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, антидопингового поведения;
* использование данных науки и передовой практики как важнейшее условие подготовки квалифицированных теннисистов.

***Рекомендации по проведению тренировочных занятий***

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы спортивной подготовки по настольному теннису рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;

Методические принципы:

1) Направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

2) Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

3) Индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

4) Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

5) Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

6) Возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

7) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

***Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований***

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

***Общие требования безопасности:***

1. К занятиям по настольному теннису допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

- при падении на твердом покрытии;

- при нахождении в зоне удара;

- при наличии посторонних предметов вблизи стола;

- при неисправных ракетках

- при игре на слабо укреплённом столе

3. У тренера должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

***Требования безопасности перед началом занятий и соревнований***

- надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.

- тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола.

- провести физическую разминку.

- внимательно прослушать инструктаж по Т.Б. при игре в настольный теннис.

***Требования безопасности во время занятий и соревнований***

- во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.

- при выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять

приёмы самостраховки.

- соблюдать игровую дисциплину.

**3.2.** **Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Содержание учебного плана отражает распределение времени по основным разделам подготовки по годам обучения, с учетом соотношения средств общей физической, специальной и спортивно-технической подготовки. Цифры учебного плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в часах. Тематический учебный план рассчитан на 52 недели тренировочных занятий.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на видах подготовки. Из года в год на этапах подготовки повышается удельный вес нагрузок на общую, специальную, техническую, теоретическую и тактическую подготовку. Но при этом меняется процентное соотношение общей физической подготовки к специальной физической, в сторону увеличения последней.

Распределение времени учебного плана на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется с конкретными задачами многолетней подготовки.

Используя план-график спортивной подготовки по годам обучения, каждый тренер учебной группы разрабатывает план теоретической подготовки. Планировать теоретическую подготовку нужно так, чтобы занятия по теории были органически связаны с практическими, т.е. изучение теоретического материала целесообразно совмещать с закреплением его в практических занятиях.

Проводится теоретическая подготовка главным образом в формах теоретических занятий (лекции, беседы, доклады, сообщения), самостоятельного изучения литературы, подготовки индивидуальных заданий, зачетов и т.п., характерных для умственного образования и самообразования спортсменов. Кроме того, теоретические занятия предполагают обсуждение тренером, врачом и самим спортсменом его текущего функционального состояния, сопоставления этого состояния с данными контрольных упражнений или тестов и внесение необходимых изменений в план подготовки.

Практический материалпрограммы изучается на групповых тренировочных занятиях, в процессе соревнований, а также при выполнении индивидуальных и домашних заданий.

Во всех возрастных группах большое внимание должно уделяться физической подготовке. Для правильного планирования и осуществления тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей и подростков; закономерности и этапы развития высшей нервной деятельности, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий настольным теннисом.

Физическая подготовка делится на три раздела: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка и техническая подготовка.

Общая физическая подготовка предполагает использование широкого спектра средств и методов, направленных на всестороннее, а не специфическое для настольного тенниса физическое развитие. К основным средствам общей физической подготовки относят: общеразвивающие упражнения (в том числе с различным спортивным инвентарем: гимнастическим палками, скакалками, мячами; с использованием шведской стенки и гимнастических скамеек и пр.); беговые и прыжковые (легкоатлетические) упражнения; различные силовые упражнения (в парах, на тренажерах, с весом собственного тела, с камнями, с противодействием упругих предметов и пр.), подвижные и спортивные игры и пр.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

Для освоения ударных движений, передвижений используются разнообразные имитационные упражнения (8-ки, треугольники, «вокруг угла» и т.п.). Применяются тренажеры и робот. Кроме этого, используются следующие методические приемы:

- чередование различных упражнений на быстроту (между собой).

- чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, подачи, имитация различных ударов с чередованием их.

- чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях;

- многократное выполнение технических приёмов подряд;

- работа с большим количество мячей (БКМ);

- тренировочные игры на счет, игры на счет по заданиям.

Обязательным компонентом подготовки теннисистов являются соревнования. Программой спортивной подготовки предусматривается участие в соревнованиях различного уровня: районных, областных, всероссийских, международных. Количество соревнований и их ранг постепенно повышается с ростом спортивного мастерства спортсменов.

Программой предусмотрено воспитание инструкторских и судейских навыков. Учебным планом отводится на это специальное время. Кроме того, соответствующие навыки совершенствуются в процессе тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

Примерные графики распределения учебных часов для различных этапов подготовки приведены в таблицах 9-15 (фактическое выполнение программного материала по месяцам может отличаться от запланированного до 12-13% в связи с особенностями расписания занятий – уменьшением или увеличением их количества в период каникул, учебно-тренировочных сборов; а также особенностями периода подготовки и наличием праздничных дней).

Кроме этого, с учетом формирования штатного расписания тренеров, недельная нагрузка в группах может быть уменьшена на 1-2 часа в неделю.

Таблица 9

Примерный рабочий план-график распределения учебных часов в группе начальной подготовки 1 года обучения (6 часов в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | сент | окт | нояб | дек | янв | февр | март | апр | май | июнь | июль | авг |
| **ТЕОРИЯ (итого часов)** | **30** | **3** | **3** | **2** | **3** | **2** | **3** | **1** | **3** | **2** | **3** | **2** | **3** |
| *Место и роль ФКиС в современном обществе* | ***4*** | *1* |  |  |  | *1* |  |  | *1* |  |  | *1* |  |
| *Российские спортсмены на международной арене* | ***3*** |  |  | *1* |  |  | *1* |  |  |  | *1* |  |  |
| *Сведения о строении и функциях организма* | ***5*** |  | *1* |  | *1* |  |  | *1* |  |  | *1* | *1* |  |
| *Общая характеристика техники игры в настольный теннис* | ***6*** |  | *1* |  | *1* |  | *1* |  | *1* |  | *1* |  | *1* |
| *Основы гигиенических знаний* | ***5*** | *1* |  | *1* |  | *1* |  |  |  | *1* |  |  | *1* |
| *Спортивный инвентарь и экипировка теннисиста и их техническое обслуживание* | ***4*** |  | *1* |  |  |  | *1* |  | *1* |  |  |  | *1* |
| *Правила поведения на занятиях* | ***3*** | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПРАКТИКА (итого часов)** | **267** | **20** | **21** | **24** | **23** | **22** | **20** | **24** | **22** | **21** | **23** | **24** | **23** |
| Общая физическая подготовка | ***96*** | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Специальная физическая подготовка | ***60*** | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 |
| Техническая подготовка | ***111*** | 8 | 9 | 12 | 10 | 8 | 6 | 11 | 9 | 8 | 10 | 11 | 9 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ, ИНСТРУКТОРСКАЯ  И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА** | **12** | 2 | 2 |  |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ** | **3** | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО ЧАСОВ** | **312** | **26** | **26** | **26** | **26** | **25** | **25** | **27** | **27** | **25** | **26** | **26** | **27** |

Таблица 10

Примерный рабочий план-график распределения учебных часов в группе начальной подготовки 2 года обучения (9 часов в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | сент | окт | нояб | дек | янв | февр | март | апр | май | июнь | июль | авг |
| **ТЕОРИЯ (итого часов)** | **45** | **4** | **4** | **4** | **3** | **4** | **4** | **3** | **3** | **4** | **4** | **4** | **4** |
| *Место и роль ФКиС в современном обществе* | ***4*** | *1* |  |  |  | *1* |  |  | *1* |  |  | *1* |  |
| *Российские спортсмены на международной арене* | ***6*** |  |  | *2* |  |  | *2* |  |  |  | *2* |  |  |
| *Сведения о строении и функциях организма* | ***8*** |  | *2* |  | *1* |  |  | *2* |  |  | *1* | *2* |  |
| *Общая характеристика техники игры в настольный теннис* | ***12*** | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* |
| *Основы гигиенических знаний* | ***8*** | *1* |  | *1* |  | *2* |  |  |  | *2* |  |  | *2* |
| *Спортивный инвентарь и экипировка теннисиста и их техническое обслуживание* | ***4*** |  | *1* |  |  |  | *1* |  | *1* |  |  |  | *1* |
| *Правила поведения на занятиях* | ***3*** | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПРАКТИКА (итого часов)** | **398** | **31** | **32** | **35** | **36** | **34** | **32** | **33** | **32** | **32** | **35** | **35** | **31** |
| Общая физическая подготовка | ***146*** | 12 | 12 | 12 | 13 | 11 | 12 | 14 | 13 | 12 | 12 | 12 | 11 |
| Специальная физическая подготовка | ***92*** | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Техническая подготовка | ***160*** | 12 | 13 | 15 | 15 | 15 | 12 | 12 | 12 | 12 | 15 | 15 | 12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ, ИНСТРУКТОРСКАЯ  И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА** | **22** | 3 | 3 |  |  |  | 3 | 3 | 4 | 3 |  |  | 3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ** | **3** | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО ЧАСОВ** | **468** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** |

Таблица 11

Примерный рабочий план-график распределения учебных часов в тренировочной группе 1, 2 года обучения (12 часов в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | сент | окт | нояб | дек | янв | февр | март | апр | май | июнь | июль | авг |
| **ТЕОРИЯ (итого часов)** | **107** | **9** | **8** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** |
| *Место и роль ФКиС в современном обществе* | ***8*** |  |  | *2* |  | *2* |  |  | *2* |  |  | *2* |  |
| *Российские спортсмены на международной арене* | ***8*** |  |  | *1* | *2* |  | *2* |  |  | *2* |  |  | *1* |
| *Сведения о строении и функциях организма* | ***8*** |  |  | *2* |  |  | *2* |  | *2* |  |  | *2* |  |
| *Характеристика техники игры в настольный теннис* | ***48*** | *4* | *4* | *4* | *4* | *4* | *4* | *4* | *4* | *4* | *4* | *4* | *4* |
| *Основы гигиенических знаний* | ***8*** |  | *2* |  |  |  | *1* | *1* |  | *1* | *1* |  | *2* |
| *Спортивный инвентарь и экипировка теннисиста и их техническое обслуживание* | ***8*** | *2* |  |  | *2* |  |  | *2* |  |  | *2* |  |  |
| *Самоконтроль и ведение дневника* | ***8*** |  | *2* |  |  | *2* |  |  |  | *2* |  | *1* | *1* |
| *Правила соревнований по настольному теннису* | ***7*** | *2* |  |  | *1* |  |  | *2* |  |  | *2* |  |  |
| *Правила поведения на занятиях* | ***4*** | 1 |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПРАКТИКА (итого часов)** | **454** | **36** | **44** | **43** | **37** | **34** | **33** | **37** | **43** | **35** | **35** | **43** | **34** |
| Общая физическая подготовка | ***134*** | 11 | 13 | 13 | 11 | 10 | 10 | 10 | 13 | 10 | 10 | 13 | 10 |
| Специальная физическая подготовка | ***134*** | 11 | 12 | 12 | 11 | 11 | 11 | 11 | 12 | 11 | 11 | 11 | 10 |
| Техническая подготовка | ***186*** | 14 | 19 | 18 | 15 | 13 | 12 | 16 | 18 | 14 | 14 | 19 | 14 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ, ИНСТРУКТОРСКАЯ  И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА** | **60** | 6 |  |  | 6 | 8 | 8 | 8 |  | 8 | 8 |  | 8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ** | **3** | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО ЧАСОВ** | **624** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **50** | **54** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** |

Таблица 12

Примерный рабочий план-график распределения учебных часов в тренировочной группе 3, 4, 5 года обучения (16 часов в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | сент | окт | нояб | дек | янв | февр | март | апр | май | июнь | июль | авг |
| **ТЕОРИЯ (итого часов)** | **139** | **10** | **12** | **12** | **12** | **10** | **12** | **11** | **13** | **11** | **13** | **11** | **12** |
| *Место и роль ФКиС в современном обществе* | ***8*** |  |  | *2* |  | *2* |  |  | *2* |  |  | *2* |  |
| *Российские спортсмены на международной арене* | ***13*** |  | *1* | *2* | *2* |  | *2* |  | *2* | *2* |  |  | *2* |
| *Сведения о строении и функциях организма* | ***8*** |  |  | *2* |  |  | *2* |  | *2* |  |  | *2* |  |
| *Характеристика техники игры в настольный теннис* | ***48*** | *4* | *4* | *4* | *4* | *4* | *4* | *4* | *4* | *4* | *4* | *4* | *4* |
| *Основы гигиенических знаний* | ***9*** |  | *2* |  |  |  | *1* | *1* |  | *1* | *2* |  | *2* |
| *Спортивный инвентарь и экипировка теннисиста и их техническое обслуживание* | ***8*** | *2* |  |  | *2* |  |  | *2* |  |  | *2* |  |  |
| *Самоконтроль и ведение дневника* | ***8*** |  | *2* |  |  | *2* |  |  |  | *2* |  | *1* | *1* |
| *Правила соревнований по настольному теннису* | ***7*** | *2* |  |  | *1* |  |  | *2* |  |  | *2* |  |  |
| *Основы методики тренировки теннисиста* | ***18*** | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| *Восстановительные средства и особенности их  использования* | ***12*** |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПРАКТИКА (итого часов)** | **608** | **48** | **59** | **57** | **49** | **45** | **46** | **47** | **58** | **46** | **48** | **57** | **48** |
| Общая физическая подготовка | ***178*** | 14 | 18 | 18 | 13 | 13 | 13 | 13 | 18 | 13 | 13 | 18 | 14 |
| Специальная физическая подготовка | ***178*** | 12 | 19 | 19 | 13 | 13 | 13 | 13 | 18 | 13 | 13 | 17 | 15 |
| Техническая подготовка | ***252*** | 22 | 22 | 20 | 23 | 19 | 20 | 21 | 22 | 20 | 22 | 22 | 19 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ, ИНСТРУКТОРСКАЯ  И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА** | **82** | 10 |  |  | 10 | 10 | 11 | 11 |  | 10 | 10 |  | 10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ** | **3** | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО ЧАСОВ** | **832** | **69** | **71** | **69** | **71** | **66** | **69** | **69** | **71** | **67** | **71** | **68** | **71** |

#### 3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

* возраст спортсмена;
* стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта настольный теннис;
* спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
* результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном 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;
* наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);
* прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Присвоение спортивных разрядов и званий осуществляется на основании выполнения норм, требований и условий в соответствии с Единой Всероссийской спортивной классификацией (обновляемой каждые 4 года).

**3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

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

***Педагогический контроль****.* Обучая и готовя спортсмена к соревнованиям, необходимо знать, повышается ли его мастерство, справляется ли он физически и психологически с объемом выполняемых нагрузок, какие функциональные изменения происходят в его организме. Только постоянный контроль и учет содержания тренировок и соревнований, анализ их результатов дают информативные данные, на основе которых принимается решение о внесении поправок, изменений в тренировочный процесс. К таким необходимым данным относятся:

* уровень технической подготовленности, выражающейся в четкости выполнения элементов, движений, действий;
* уровень физической подготовленности, общей и специальной, проявляющейся в развитии отдельных физических качеств;
* уровень моральной и психологической подготовленности, определяемой по степени стремления к достижению победы и уверенности в возможности одержать ее, по наличию оптимального эмоционального состояния в ожидании предстоящей борьбы;
* способность переносить тренировочные нагрузки;
* быстрота и полнота восстановления работоспособности спортсмена.

Часть данных тренер может получить сам, а многие лишь врач при плановых обследованиях разного уровня.

Для получения оперативных данных тренер может использовать следующие методы контроля:

* педагогические наблюдения, целенаправленные и продуманные заранее, дающие более полную и точную информацию о желании тренироваться, полноте выполнения запланированных нагрузок, работоспособности;
* сбор мнений (анкетирование, опрос, беседы) дает большую информативность, если тренер сумеет убедить спортсменов в необходимости и пользе откровенных ответов на вопросы, которые не должны вызывать затруднений у спортсменов; тестирование, предполагающее использование простейших приспособлений, приборов для регистрации показателей точности восприятий мышечной, суставной, временной чувствительности, скорости двигательной реакции, свойств внимания, тремора, частоты сердечных сокращений, артериального давления.

Кроме этого, тренер должен обучить спортсмена простейшим приемам самоконтроля. Самоконтроль *–* это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследованиях.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так как при его использовании совершенствуются личностные качества спортсмена: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе. Результаты наблюдения за своим организмом рекомендуется фиксировать спортсменом в спортивном дневнике.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

***Врачебный контроль*** осуществляется как для допуска к занятиям в центре (на этапе начальной подготовки предоставляется справка от врача), так и для ежегодной оценки состояния здоровья и переносимости тренировочных воздействий (начиная с тренировочного этапа – ежегодное прохождение врачебно-физкультурного диспансера).

Перед врачом стоят следующие задачи:

* систематическое обследование занимающихся и своевременное выявление признаков утомления;
* проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий;
* осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения тренировочных занятий и соревнований;
* медико-санитарное обслуживание тренировочных сборов и соревнований;
* контроль за питанием и витаминизацией во время тренировочных сборов;
* наблюдение за режимом тренировочных занятий и отдыха спортсменов;
* участие в планировании тренировочного процесса групп и спортсменов высокой квалификации;
* проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами и спортсменами, санитарно-просветительской работы с занимающимися и, желательно, с родителями.

***Биохимический контроль*** проводится по рекомендации врача.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль функционального состояния спортсмена.

Моча в определенной степени отражает работу почек – основного выделительного органа организма, а также динамику обменных процессов в различных органах и тканях. Поэтому по изменению количественного и качественного ее состава можно судить о состоянии отдельных звеньев обмена веществ, избыточному их поступлению, нарушению гомеостатических реакций в организме, в том числе связанных с мышечной деятельностью. С мочой из организма выводятся избыток воды, многие электролиты, промежуточные и конечные продукты обмена веществ, гормоны, витамины, чужеродные вещества. Моча не может быть достоверным объектом исследования после кратковременных тренировочных нагрузок, так как сразу после этого весьма сложно собрать необходимое для ее анализа количество.

При различных функциональных состояниях организма в моче могут появляться химические вещества, не характерные для нормы: глюкоза, белок, кетоновые тела, желчные пигменты, форменные элементы крови и др. Определение этих веществ в моче может использоваться в биохимической диагностике отдельных заболеваний, а также в практике спорта для контроля эффективности тренировочного процесса, состояния здоровья спортсмена.

В практике спорта и спортивной медицины также определяют и еще ряд биохимических показателей крови: ферменты АЛТ, АСТ, КФК, ЛДГ – позволяющие судить о перенапряжении мышечной, сердечно-сосудистой систем, а также печени. Микро- и макроэлементы Са (кальций), Р (фосфор), Мg (магний) – при их снижении, как правило, спортсмены испытывают снижение результатов, а также потерю скоростных способностей. Биохимический показатель крови – мочевина может свидетельствовать о перенапряжении и перетренированности организма.

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

***Группы начальной подготовки***

***Основные темы теоретической подготовки***

* + занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие личности, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека;
  + занятия физкультурой в домашних условиях;
  + история появления и развития настольного тенниса, спортивный инвентарь;
  + правила поведения спортсменов на тренировочных занятиях;
  + правила содержания инвентаря, ремонт ракеток;
  + спортивная одежда и обувь;
  + гигиена и режим для спортсмена;
  + гигиенические требования к спортивной одежде;

-оценка обучающимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности;

-простейшие упражнения по освоению элементов техники игры в настольный теннис;

-определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.

***Практическая подготовка***

1. *Общая физическая подготовка.*

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

1. *Специальная физическая и техническая подготовка.*

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

* многократность повторения хватки ракетки и основной стойки игрока;
* упражнения с ракеткой: набивания мяча, набивания мяча об стенку;
* различные виды жонглирования мячом.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов, разучивание имитации передвижения по площадке (правильное положение туловища, ног, ракетки, кисти, локтя, плеча).

В группах начальной подготовки в конце года проводятся соревнования – тестирования по физической подготовке и упражнениям с ракеткой и мячом согласно контрольных нормативов, приведенных в программе. Обучающиеся групп начальной подготовки 2-го года обучения принимают участие в соревнованиях.

*Базовая техника*

1. Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

2. 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, подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
* упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
* удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
* удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;
* сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

3. Овладение базовой техникой с работой ног. После освоения элементарных упражнений с 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.

4. Овладение техникой ударов по мячу на столе. После освоения игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

* упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки; удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стенке; удары по мячу левой и правой стороной стола, приставленной к стенке; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с партнером, тренером, тренажером;
* имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;
* имитация передвижений влево – вправо – вперед - назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения влево - вправо, вперед - назад, по «треугольнику» - вперед – вправо - назад, вперед – влево - назад);
* имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание.

*Базовая тактика*

* игра на столе с тренером (партнером, тренажером - роботом) по направлениям на большее количество попаданий в серии:
* игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;
* выполнение подач разными ударами;
* игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
  + игра на счет разученными ударами;
* игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
* групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая – с тренером» и др.

***Этап спортивной специализации (тренировочные группы)***

Первый год обучения

***Основные темы теоретической подготовки***

- значение занятий физкультурой и спортом для здоровья и всестороннего развития человека;

- развитие настольного тенниса в мире, результаты выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях;

- гигиена и режим для спортсмена, питание, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена;

- организация мест занятий, техника безопасности, профилактика травматизма, спортивный инвентарь и оборудование;

- техника и тактика игры, методы их тренировки;

- краткие правила соревнований и их проведение.

***Практическая подготовка***

1. *Общая физическая подготовка.*

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости, в том числе плавание, велосипед.

Упражнения для развития подвижности и быстроты реакции: бег с быстрой сменой направлений, выпады из различных положений, бег с ускорением, переменный бег, челночный бег, бег змейкой, игры в футбол, баскетбол. Упражнения для развития силы: отжимания в упоре лежа, подтягивания на перекладине различным хватом, прыжки на одной ноге, прыжки на обеих ногах, прыжки из положения приседа прыжки через скамейку, ходьба из положения приседа, подъем туловища из положения лежа, поднятие ног на шведской стенке, бросок набивного мяча из положения лежа.

Упражнения для развития ловкости, координированности, ритмичности: бросок мяча в цель, броски мяча из различных положений, бег по пересеченной местности.

Упражнения для развития выносливости: бег 1,5 км, 500 м., 300 м., игры в футбол, баскетбол.

1. *Специальная физическая и техническая подготовка.*

Упражнения для развития СПФ: передвижение боком скачками, имитация ударных движений, имитация ударных движений с нагрузкой 0,5 кг., имитация ударов с поворотом туловища и передвижением (влево-вправо, вперед-назад, по восьмерке), боксирование на ходу, повороты туловища из положения сидя, прыжки в стороны, прыжки со скакалкой одинарные и двойные на время, бег 30, 60 м.

*Базовая техника*

*-* накаты справа, слева, по диагонали, прямой;

- короткий накат (с полулета);

- длинный накат (с отскоком в средней зоне);

- срезка срезки справа, слева;

- накат по срезке справа, слева;

- топ-спин справа по подставке (диагональ);

- завершающий удар по накату;

- изучение крученых подач: типа - «маятник» (слева, справа), «топорник»;

- чередование быстрых и коротких подач.

- передвижения: одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения, имитация ударов и передвижений.

Базовая тактика

- изменение скорости выполняемых ударов;

- изменение направления выполняемых ударов (перевод).

Второй год обучения

***Основные темы теоретической подготовки***

- значение занятий физкультурой и спортом для здоровья и всестороннего развития человека;

- развитие настольного тенниса в мире, результаты выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях;

- гигиена и режим для спортсмена, питание, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена;

- организация мест занятий, техника безопасности, профилактика травматизма, спортивный инвентарь и оборудование;

- техника и тактика игры, методы их тренировки;

- краткие правила соревнований и их проведение.

***Практическая подготовка***

1. *Общая физическая подготовка.*

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости, в том числе плавание, велосипед.

Упражнения для развития подвижности и быстроты реакции: бег с быстрой сменой направлений, выпады из различных положений, бег с ускорением, переменный бег, челночный бег, бег змейкой, игры в футбол, баскетбол. Упражнения для развития силы: отжимания в упоре лежа, подтягивания на перекладине различным хватом, прыжки на одной ноге, прыжки на обеих ногах, прыжки из положения приседа прыжки через скамейку, ходьба из положения приседа, подъем туловища из положения лежа, поднятие ног на шведской стенке, бросок набивного мяча из положения лежа.

Упражнения для развития ловкости, координированности, ритмичности: бросок мяча в цель, броски мяча из различных положений, бег по пересеченной местности.

Упражнения для развития выносливости: бег 1,5 км, 500 м., 300 м., игры в футбол, баскетбол.

1. *Специальная физическая и техническая подготовка.*

Упражнения для развития СПФ: передвижение боком скачками, имитация ударных движений, имитация ударных движений с нагрузкой 0,5 кг., имитация ударов с поворотом туловища и передвижением (влево-вправо, вперед-назад, по восьмерке), боксирование на ходу, повороты туловища из положения сидя, прыжки в стороны, прыжки со скакалкой одинарные и двойные на время, бег 30, 60 м.

Базовая техника

-совершенствование ударов накатом: увеличение стабильности (более 20 ударов подряд) и скорости по заданным направлениям, перевод мяча в другую зону;

- накат, топ-спин по срезке (серия ударов);

- срезка срезки – топ-спин справа;

- срезка срезки – топ-спин слева по заданным направлениям (диагональ, середина, по прямой);

- топ-спин по подставке справа в разные точки (зоны);

- топ-спин по подставке слева в разные зоны;

- комбинированно: топ-спин справа, слева, завершающий удар;

- изучение подач: «маятник», «топорник» «веер», «челнок».

передвижения: одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения; имитация ударов и передвижений.

Базовая тактика

* изменение скорости выполняемых ударов;
* изменение направления выполняемых ударов (перевод).

Третий год обучения

***Основные темы теоретической подготовки***

- значение занятий физкультурой и спортом для здоровья и всестороннего развития человека;

- итоги выступлений российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях

- развитие настольного тенниса в мире, результаты выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях;

- гигиена и режим для спортсмена, питание, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена;

- организация мест занятий, техника безопасности, профилактика травматизма, спортивный инвентарь и оборудование;

- теоретические основы техники игры и тактических действий спортсменов;

- значение технического совершенствования для роста спортивных результатов;

- правила соревнований и их проведение.

***Практическая подготовка***

1. *Общая физическая подготовка.*

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости, в том числе плавание, велосипед.

Упражнения для развития подвижности и быстроты реакции: бег с быстрой сменой направлений, выпады из различных положений, бег с ускорением, переменный бег, челночный бег, бег змейкой, игры в футбол, баскетбол. Упражнения для развития силы: отжимания в упоре лежа, подтягивания на перекладине различным хватом, прыжки на одной ноге, прыжки на обеих ногах, прыжки из положения приседа прыжки через скамейку, ходьба из положения приседа, подъем туловища из положения лежа, поднятие ног на шведской стенке, бросок набивного мяча из положения лежа.

Упражнения для развития ловкости, координированности, ритмичности: бросок мяча в цель, броски мяча из различных положений, бег по пересеченной местности.

Упражнения для развития выносливости: бег 1,5 км, 500 м., 300 м., игры в футбол, баскетбол.

1. *Специальная физическая и техническая подготовка.*

Упражнения для развития СПФ: передвижение боком скачками, имитация ударных движений, имитация ударных движений с нагрузкой 0,5 кг., имитация ударов с поворотом туловища и передвижением (влево-вправо, вперед-назад, по восьмерке), боксирование на ходу, повороты туловища из положения сидя, прыжки в стороны, прыжки со скакалкой одинарные и двойные на время, бег 30, 60 м.

Базовая техника

- накаты справа, слева, в чередовании с топ-спином по заданным направлениям;

- изменение ритма и повышение скорости в отработке атакующих элементов;

- перекрутка в средней зоне (справа, слева) по диагонали;

- топ-спин по срезке (с защитником с чередованием укороченных ударов);

- выход в атаку из «кача» топ-спином справа по заданному направлению;

- выход в атаку из «кача» топ-спином слева по заданному направлению;

- топ-спин по подставке в 2,3 точки с последующей перекруткой;

- выполнение топ-спинов справа с замахом из левой зоны;

- завершающий удар;

- подачи, прием подач, подачи с замаскированным вращением.

- передвижения: передвижение прыжком; одношажный с выпадом к короткому мячу; скрестным шагом; комбинированным шагом; имитация передвижения из ударной позиции.

Базовая тактика

- прием подач различными ударами;

- подачи в ближнюю зону в сочетании с подачами в дальнюю зону;

- подставка слева – быстрый удар;

- срезки в сочетании с ударом;

- выбор момента для перехода с наката на завершающий удар;

- захват инициативы через изменение направления (перевод).

Четвертый год обучения

***Основные темы теоретической подготовки***

- значение занятий физкультурой и спортом для здоровья и всестороннего развития человека;

- итоги выступлений российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях

- развитие настольного тенниса в мире, результаты выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях;

- гигиена и режим для спортсмена, питание, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена;

- организация мест занятий, техника безопасности, профилактика травматизма, спортивный инвентарь и оборудование;

- спортивный инвентарь и экипировка теннисиста и их техническое обслуживание;

- теоретические основы техники игры и тактических действий спортсменов;

- основы методики тренировки теннисиста;

- восстановительные средства и особенности их использования;

- значение технического совершенствования для роста спортивных результатов;

- правила соревнований и их проведение.

***Практическая подготовка***

1. *Общая физическая подготовка.*

Развиваемые физические качества: подвижность и быстрота реакции, сила, выносливость, координированность, ритмичность.

Упражнения для развития подвижности и быстроты реакции: бег с быстрой сменой направлений, выпады из различных положений, бег с ускорением, переменный бег, челночный бег, бег змейкой, игры в футбол, баскетбол.

Упражнения для развития силы: отжимания в упоре лежа, подтягивания на перекладине различным хватом, прыжки на одной ноге, прыжки на обеих ногах, прыжки из положения приседа прыжки через скамейку, ходьба из положения приседа, подъем туловища из положения лежа, поднятие ног на шведской стенке, бросок набивного мяча из положения лежа.

Упражнения для развития ловкости, координированности, ритмичности: бросок мяча в цель, броски мяча из различных положений, бег по пересеченной местности. Упражнения для развития выносливости: бег 1,5 км., 500 м., 300 м., игры в футбол, баскетбол.

1. *Специальная физическая и техническая подготовка.*

Упражнения для развития СПФ: передвижение боком скачками, имитация ударных движений, имитация ударных движений с нагрузкой 0,5 кг., имитация ударов с поворотом туловища и передвижением (влево-вправо, вперед-назад, по восьмерке), боксирование на ходу, повороты туловища из положения сидя, прыжки встороны, прыжки со скакалкой одинарные и двойные на время, бег 30, 60 м.

Базовая техника

- удары накатом по накату (справа, слева) ближней зоне, в максимальном темпе;

- в 2,3 точки на 2/3 стола справа;

- топ-спины по подставке (справа, слева) по заданным направлениям, перевод;

- топ-спин, накат по срезке, укоротка;

- завершающий удар по завышенным мишеням;

- срезка, срезки – начало атаки;

- короткая игра – выход в атаку;

- перекрутка в средней зоне;

- перекрутка со стола;

- подачи, отработка подач:

- маятник с нижне - боковым вращением справа, слева;

- маятник с верхне – боковым вращением справа, слева;

- «топорник» справа, слева;

- обратный маятник справа.

- передвижения: передвижение прыжком; одношажный с выпадом к короткому мячу; скрестным шагом; комбинированным шагом; имитация передвижения из ударной позиции.

Базовая тактика

- прием подач различными ударами;

- подачи в ближнюю зону в сочетании с подачами в дальнюю зону;

- подставка слева – быстрый удар;

- срезки в сочетании с ударом;

- выбор момента для перехода с наката на завершающий удар;

- захват инициативы через изменение направления (перевод).

Пятый год обучения

- значение занятий физкультурой и спортом для здоровья и всестороннего развития человека;

- итоги выступлений российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях

- развитие настольного тенниса в мире, результаты выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях;

- гигиена и режим для спортсмена, питание, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена;

- организация мест занятий, техника безопасности, профилактика травматизма, спортивный инвентарь и оборудование;

- спортивный инвентарь и экипировка теннисиста и их техническое обслуживание;

- теоретические основы техники игры и тактических действий спортсменов;

- основы методики тренировки теннисиста;

- восстановительные средства и особенности их использования;

- значение технического совершенствования для роста спортивных результатов;

- правила соревнований и их проведение.

***Практическая подготовка***

1. *Общая физическая подготовка.*

Развиваемые физические качества: подвижность и быстрота реакции, сила, выносливость, координированность, ритмичность.

Упражнения для развития подвижности и быстроты реакции: бег с быстрой сменой направлений, выпады из различных положений, бег с ускорением, переменный бег, челночный бег, бег змейкой, игры в футбол, баскетбол.

Упражнения для развития силы: отжимания в упоре лежа, подтягивания на перекладине различным хватом, прыжки на одной ноге, прыжки на обеих ногах, прыжки из положения приседа прыжки через скамейку, ходьба из положения приседа, подъем туловища из положения лежа, поднятие ног на шведской стенке, бросок набивного мяча из положения лежа.

Упражнения для развития ловкости, координированности, ритмичности: бросок мяча в цель, броски мяча из различных положений, бег по пересеченной местности. Упражнения для развития выносливости: бег 1,5 км, 500 м., 300 м., игры в футбол, баскетбол.

1. *Специальная физическая и техническая подготовка.*

Упражнения для развития СПФ: передвижение боком скачками, имитация ударных движений, имитация ударных движений с нагрузкой 0,5 кг., имитация ударов с поворотом туловища и передвижением (влево-вправо, вперед-назад, по восьмерке), боксирование на ходу, повороты туловища из положения сидя, прыжки в стороны, прыжки со скакалкой одинарные и двойные на время, бег 30, 60 м.

Базовая техника

- удары накатом по накату (справа, слева) ближней зоне, в максимальном темпе;

- в 2,3 точки на 2/3 стола справа;

- топ-спины по подставке (справа, слева) по заданным направлениям, перевод;

- топ-спин, накат по срезке, укоротка;

- завершающий удар по завышенным мишеням;

- срезка, срезки – начало атаки;

- короткая игра – выход в атаку;

- перекрутка в средней зоне;

- перекрутка со стола;

- подачи, отработка подач:

- маятник с нижне - боковым вращением справа, слева;

- маятник с верхне – боковым вращением справа, слева;

- «топорник» справа, слева;

- обратный маятник справа.

- передвижения: передвижение прыжком; одношажный с выпадом к короткому мячу; скрестным шагом; комбинированным шагом; имитация передвижения из ударной позиции.

*Базовая тактика*

- прием подач различными ударами;

- подачи в ближнюю зону в сочетании с подачами в дальнюю зону;

- подставка слева – быстрый удар;

- срезки в сочетании с ударом;

- выбор момента для перехода с наката на завершающий удар;

- захват инициативы через изменение направления (перевод).

#### 3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки спортсменов

Морально-волевая и психологическая подготовки будут успешны и продуктивны, если их осуществлять, учитывая специфику виду спорта и основываясь на следующих педагогических принципах:

* сознательности - спортсмен осознанно, с доверием принимает советы, указания;
* систематичности – планируемое тренером постоянное, последовательное, целенаправленное применение средств воздействия;
* всесторонности – воздействие не на одну узкую сферу, а на всю психику: направленность личности, психомоторику, интеллект;
* согласованности – мероприятия психического воздействия должны увязываться с другими, логически составляющими систему спортивной тренировки.

При планировании психологической подготовки можно отразить наиболее типичные для большинства видов спорта моменты:

* создание коллектива и оптимального психологического климата в нем;
* формирование у спортсменов мотивации достижений;
* применение воспитывающих воздействий для формирования личности спортсмена;
* формирование уверенности в реализации его возможностей;
* обучение спортсменов приемам самоконтроля и саморегуляции;
* управление психическим состоянием спортсменов в тренировке и на соревнованиях с помощью психорегулирующих внешних и внутренних воздействий;
* определение наиболее вероятных источников напряжения при подготовке к главному старту сезона;
* освоение средств и методов психического восстановления.

Все виды деятельности, включая спорт, связаны с преодолением трудностей и требуют от человека физических, умственных, интеллектуальных и волевых усилий. Очень часто показывают высокие результаты и одерживают победы на соревнованиях не самые талантливые, а самые трудолюбивые, волевые.

Волевая подготовка – необходимая часть физической, технической, тактической и теоретической подготовок спортсмена, без которой немыслимы успехи в спорте. Тренер должен строить весь многолетний тренировочный процесс так, чтобы занимающиеся знали, что такое воля, как и во имя чего проявляются волевые качества, имели практику направленных волевых решений и действий. Необходимо многократное повторение волевых действий, чтобы правильное поведение превратилось в привычку, а проявления отдельных волевых качеств – в постоянные черты характера. Волевая подготовка должна быть частью содержания всех остальных сторон подготовки спортсмена. Тренер обязан постоянно заниматься совершенствованием волевых качеств своих воспитанников и стимулировать их проявления в напряженной и упорной борьбе с достойными соперниками.

Все используемые ***средства*** психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1. вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
2. комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсмена мотива к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все, чтобы достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за её достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний, и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля над своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально их создавать. Если же трудности, сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать (болевые ощущения, поломка оружия и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленное воздействие на укрепление у спортсменов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче. После соревнований тренеру и спортсмену необходимо обсуждать результаты выступления, не оставляя без внимания положительные и отрицательные явления, анализировать их причины. Сделанные выводы необходимо фиксировать в дневнике, в тренировочной работе и на соревнованиях проверять их достоверность.

Важно приучить спортсмена не только внимательно относится к замечаниям тренера, но и самому критично оценивать свое поведение, умение управлять собой в сложных ситуациях, владеть самоанализом.

Задачи психологической подготовки достаточно сложны и объемны, помощь специалиста-психолога весьма желательна. В таблице 13 представлен рекомендуемый план по психологической подготовке со спортсменами.

Таблица 13

План работы по психологической подготовке

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание подготовки | Частные задачи |
| 1. | Морально-этическое воспитание | Воспитание дисциплинированности и организованности |
| Развитие способности произвольно управлять своим  поведением в аффектирующих условиях соревнований |
| 2. | Волевая подготовка | Преодоление пробелов в развитии волевых качеств |
| 3. | Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий | Развитие умения быстро овладевать собой, трезво оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их в необходимые действия. |
| 4. | Совершенствование интеллектуальных качеств | Развитие аналитико-синтетического мышления и критичности ума |
| Развитие наблюдательности, глубины, устойчивости и гибкости мышления. |
| Развитие творческого мышления. |
| 5. | Повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановки | Развитие интенсивности и устойчивости внимания |
| Развитие выдержки и самообладания |
| 6. | Настройка на выполнение соревновательной деятельности | Совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнения |
| Уточнение индивидуальных особенностей настройки на соревнование |
| 7. | Саморегуляция неблагоприятных психических состояний | Овладение приемами адекватной самооценки внешних проявлений эмоциональной напряженности, произвольного расслабления и коррекции психического состояния |

**3.7. Планы применения восстановительных средств**

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

***Педагогические средства восстановления:***

* рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
* рациональное построение тренировочного занятия;
* постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
* разнообразие средств и методов тренировки;
* переключение с одного вида спортивной деятельности па другой;
* чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
* изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
* чередование тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь);
* оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
* оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
* оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок,
* упражнения для активного отдыха и расслабления;
* корригирующие упражнения для позвоночника;
* дни профилактического отдыха.

***Психологические средства восстановления:***

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

***Медико-биологические средства восстановления:***

***Гигиенические средства:***

* водные процедуры закаливающего характера;
* душ, теплые ванны;
* прогулки на свежем воздухе;
* рациональные режимы дня и сна;
* рациональное питание, витаминизация; - тренировки в благоприятное время суток;

***Физиотерапевтические средства****:*

* душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38°С, продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° С, продолжительности 2-3 минуты;
* ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
* бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 8090°С, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
* ультрафиолетовое облучение;
* аэронизация, кислородотерапия;
* массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание;
* лимфодренажный массаж;
* миостимуляционные воздействия.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в тренировочных группах, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к планированию занятия. Методически неправильно построенное тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

К мероприятиям психологического восстановления можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Важно не только иметь знания о средствах и мероприятиях по восстановлению работоспособности спортсменов, но систематически и грамотно их применять.

Примерный план использования различных восстановительных мероприятий представлен в таблице 14.

Таблица 14

План применения восстановительных мероприятий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Средства восстановления | Этапы подготовки, особенности использования восстановительных средств | |
| Этап начальной подготовки | Этап спортивной специализации |
| ***Педагогические*** | Во всех тренировочных занятиях, микро-, мезо- и макроциклах | |
| ***Психологические*** |  |  |
| Посещение кино, музеев | За исключением переходного периода подготовки с периодичностью 1 раз в 3-4 недели | |
| Психорегулируюшие тренировки | - | За исключением переходного периода, в зависимости от психологических особенностей спортсмена (1-2 раз/неделя - 1 раз/2-3 недели |
| ***Гигиенические*** |  |  |
| Закаливание, душ, рациональное питание | Во все периоды подготовки | |
| ***Медико-биологические*** |  |  |
| Баня (сауна) | - | Во все периоды подготовки с периодичностью 1 раз/неделя |
| Массаж | - | В большей мере в подготовительный и соревновательный периоды курсами по 5-10 процедур (через день или каждый день) с перерывами по 2-3 недели |
| Лимфодренажный массаж | - | В большей мере в предсоревновательный и соревновательный период после высокоинтенсивных тренировок |
| Миостимуляция | - | - |

#### 3.8. Планы антидопинговых мероприятий

Одна из наиболее острых проблем, стоящих сегодня перед спортивным обществом – проблема допинга. Но речь идет не только об элитных спортсменах, принимающих участие в крупных международных соревнованиях. Проблема допинга коснулась и молодых людей, не являющихся профессиональными спортсменами. Следует отметить, что переоценка своих возможностей в самом начале спортивной карьеры объективно подталкивает спортсмена к использованию допинга и дальше, как средства компенсации неправильно принятого решения. А ведь употребление допинга опасно в социальном аспекте, так как это своего рода наркомания. Ужесточение антидопинговых мер таких как допинг-контроль и дисквалификация - это, несомненно, важная составляющая борьбы с применением запрещенных препаратов. Однако, антидопинговая образовательная деятельность, призванная информировать и предостерегать, недостаточно развита. Следует отметить, что именно педагогический аспект антидопинговой политики играет огромную роль в формировании отношения к допингу у молодых спортсменов.

1. Искажение моральных ориентиров – опрос выявил у молодых спортсменов стремление к высоким спортивным результатам любой ценой. Отсутствие понятий честной спортивной игры. Переориентация с духовного начала на материальную составляющую вопроса (который и приносит победа на соревнованиях высокого уровня), то есть морально-нравственная деградация. Непонимание вреда приносимому допингом здоровью спортсменов. Отсутствие понимания нарушения закона, что может привести к временной или пожизненной дисквалификации.
2. Авторитет тренера – важное влияние на решение принимать или не принимать допинг, оказывает мнение тренера к данной проблеме. Отслеживается определенная взаимосвязь между мнениями спортсменов и тренерского состава. То, насколько тренер способен повлиять на юного спортсмена относительно проблемы допинга, а также учитывая тенденции этого влияния, вырисовываются далеко не лучшие перспективы развития не только молодежного, но и спорта в целом.
3. Отсутствие антидопинговых знаний – здесь важным элементом проблемы является отношение администрации некоторых спортивных школ к проблеме допинга. Позиция административных работников еще больше усугубляет ситуацию, поскольку заинтересованность во внедрении антидопинговых информационно-образовательных программ в ряде случаев отсутствует, или отрицается само существование данной проблемы, как таковой.
4. Влияние отношения друзей и сверстников молодых спортсменов к проблеме допинга – создаются прецеденты в командах нарушения антидопинговых правил, которые в итоге и приводят к высоким спортивным результатам, рекомендации друзей по принципу «не пойман не вор», отсутствие жесткой позиции тренерского состава и администрации, отсутствие моральных принципов.

Целью программы «Профилактика применения допинга в современном спорте» является сформировать у юных спортсменов отрицательное отношение к нарушению антидопинговых правил; привить высокие морально-волевые качества, основу которых составляет внутреннее убеждение индивидуума о благородстве и справедливой спортивной борьбе. В результате она должна создать у юных спортсменов:

* представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений;
* представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте;
* четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам «Справедливой игры» в спорте;
* устойчивые ценностные ориентации к олимпийским идеалам и ценностям и резко негативное отношение к допингу в спорте.

Проведение антидопинговых мероприятий осуществляют тренеры, инструкторы по спорту и методисты. В таблице 15 представлен примерный план проведения антидопинговых мероприятий

Таблица 15

План антидопинговых мероприятий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятия | Этапы подготовки | |
| Этап начальной подготовки | Этап спортивной специализации |
| 1 | Проведение тематических бесед на темы: «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека» | октябрь | октябрь |
| 2 | Беседа на тему «Последствия использования допинговых препаратов» | декабрь | декабрь |
| 3 | Ознакомление с нормативно-правовыми актами Всемирного антидопингового агентство WADA:   * Всемирный антидопинговый кодекс - Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте * Антидопинговые правила ФИС * Запрещенный список препаратов | - | - |
| 4 | Ознакомление с нормативно-правовыми актами Российского антидопингового агентство РУСАДА:   * Общероссийские допинговые правила * запрещенный список | - | январь |
| 5 | Проведение викторины (тестовых заданий) «Знание спортсменами антидопинговых правил» | март | март |

#### 3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач, стоящих перед тренерами, является последовательная подготовка занимающихся к выполнению обязанностей помощника тренера, инструктора. Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера, проведения отдельных частей тренировочного занятия в присутствии тренера или самостоятельно.

Далее представим план освоения навыков инструкторской деятельности по этапам подготовки:

***на этапе начальной подготовки:***

* выполнять обязанности дежурного; сдавать рапорт;
* демонстрировать (показывать) упражнения общефизической направленности;
* замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям;
* уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранять;

***на тренировочном этапе:***

* выполнять обязанности дежурного;
* строить группу перед началом занятия, сдавать рапорт;
* замечать нарушения мер безопасности, тактично указывать на них товарищам, объяснять недопустимость и опасность нарушений;
* рассказывать об основных мерах безопасности;
* показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества (1-й год обучения), и проводить 1-ю часть разминки в присутствии тренера (2-год обучения);
* уметь показывать основные исходные положения техники теннисиста;
* уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранению;

Знание правил соревнований - одно из основных требований, предъявляемых к спортсменам, участвующим в соревнованиях любого уровня. Знание правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования, являются одной из главных задач при подготовке спортсменов любой квалификации: от начинающих до спортсменов высших разрядов. Это значит, что каждый спортсмен должен постепенно изучить и твердо знать основные требования действующих правил соревнований и грамотно ими пользоваться. Занимающимся во всех группах необходимо создать условия не только для получения знания правил соревнований, но и приобретения опыта судейства. Глубокое знание правил соревнований достигается сочетанием теоретических занятий с практическим их выполнением в ходе обучения технике настольного тенниса.

План судейской подготовки спортсменов:

***на этапе начальной подготовки -*** работа в качестве помощника судьи, уметь вести протоколы игры и соревнований;

***на тренировочном этапе*** - работа в качестве помощника судьи, уметь вести протоколы игры и соревнований; уметь составить положение для проведения первенства школы по настольному теннису.

**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

#### 4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта настольный теннис

Контроль общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся осуществляется на основе комплекса упражнений (тестов), направленных на выявление скоростных, силовых, качеств, выносливости, координационных способностей, гибкости.

Федеральным стандартом спортивной подготовки представлена следующая степень влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта настольный теннис (таблица 16).

### Таблица 16

### Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта настольный теннис

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния на отбор |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

#### В связи с этим, предлагаются следующие контрольные упражнения в качестве критериев для оценки уровня подготовленности теннисистов:

**На этапе начальной подготовки:**

- бег 30 м (сек)

- прыжок в длину с места (см)

- прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 секунд (раз)

- прыжки через скакалку за 30 секунд (раз)

**На тренировочном этапе:**

- бег 30 м

- прыжок в длину с места (см)

- сгибание разгибание рук в упоре лежа (девушки) /

- подтягивание на перекладине (юноши), раз

- прыжки через скакалку за 45 секунд (раз)

- выполнение базовых технических элементов (топ-спин 20-30 ударов в серию; прием сложных подач 7-9; подачи 7-9)

**4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки**

Результатом реализации Программы является:

**На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта настольный теннис;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта настольный теннис.

**На тренировочном этапе:**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта настольный теннис;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

#### 4.3. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля

Комплексный контроль по временным характеристикам делится на:

- оперативный (проходящий сразу во время проведения занятий или соревнований);

- текущий (оценивается изменение показателей за определенный промежуток времени – мезоцикл/ несколько мезоциклов);

- этапный (оценивается динамика показателей в рамках этапа спортивной подготовки).

С точки зрения оцениваемых показателей, комплексный контроль включает в себя:

1. контроль эффективности деятельности:

- тренировочной;

- соревновательной

1. Контроль качества состояния:

- подготовленности спортсменов

- внешней среды, влияющей на повышение спортивных результатов

В целом, система комплексного контроля отражена в таблице 17

Таблица 17

Система комплексного контроля в подготовке теннисиста

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды контроля** | **Контроль эффективности деятельности** | | **Контроль качества состояния** | |
| соревновательной | тренировочной | подготовленности спортсменов | внешней среды, определённой факторами |
| Оперативный | оценка показателей каждого соревнования. | оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного занятия. | оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до, после тренировочной нагрузки | - инфраструктуры: инвентарь, оборудование, покрытие, пр.  - организационными:  условия для проведения тренировочного занятия, психолого-педагогическое, медико-биологическое сопровождения, пр.  - социальными:  воздействие ближайшего окружения, поведением зрителей, пр. |
| Текущий | оценка показателей  соревнований, завершающих мезоцикл | анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в мезоцикле | оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного процесса |
| Этапный | анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям  этапа спортивной подготовки; | анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки; | анализ показателей контрольно-переводных нормативов на конец этапа подготовки |

Оценка физической подготовленностискладывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится с использованием контрольно-переводных нормативов, включающей в себя, в том числе, и оценку соревновательной деятельности (выполнение разрядных требований)

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области спортивной медицины, физиологии и биохимии.

**4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического контроля**

Формирование групп проводится на конкурсной основе, путем сдачи контрольных нормативов.

Результаты, продемонстрированные кандидатами на зачисление, ранжируются по сумме баллов. При одинаковой сумме баллов сравниваются результаты прыжка в длину с места (в см) (при сравнении юношей и девушек – девушки имеют преимущество в 5 см по тренировочный этап 2 года, начиная с тренировочного этапа 3 года – 10 см).

#### Таблица 18

#### Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | юноши | | девушки | |
| ***этап начальной подготовки (1 год) (с 7 лет)*** | | | |
| результат | баллы | результат | баллы |
| Бег 30 м (сек) | 5,4 | 3 | 5,7 | 3 |
| 5,5 | 2 | 5,8 | 2 |
| 5,6 | 1 | 5,9 | 1 |
| Прыжок в длину с места (см) | 165 | 3 | 160 | 3 |
| 160 | 2 | 155 | 2 |
| 155 | 1 | 150 | 1 |
| Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 секунд (раз) | 20 | 3 | 19 | 3 |
| 18 | 2 | 17 | 2 |
| 15 | 1 | 15 | 1 |
| Прыжки через скакалку за 30 секунд (раз) | 41 | 3 | 36 | 3 |
| 38 | 2 | 33 | 2 |
| 35 | 1 | 30 | 1 |
| Контрольные упражнения | юноши | | девушки | |
| ***этап начальной подготовки (2,3 год) (с 7 лет)*** | | | |
| результат | баллы | результат | баллы |
| Бег 30 м (сек) | 5,3 | 3 | 5,6 | 3 |
| 5,4 | 2 | 5,7 | 2 |
| 5,5 | 1 | 5,8 | 1 |
| Прыжок в длину с места (см) | 170 | 3 | 165 | 3 |
| 165 | 2 | 160 | 2 |
| 160 | 1 | 155 | 1 |
| Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 секунд (раз) | 22 | 3 | 21 | 3 |
| 20 | 2 | 19 | 2 |
| 18 | 1 | 17 | 1 |
| Прыжки через скакалку за 30 секунд (раз) | 42 | 3 | 36 | 3 |
| 40 | 2 | 34 | 2 |
| 38 | 1 | 32 | 1 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | юноши | | девушки | |
| ***Тренировочный этап (этап спортивной специализации) с 8 лет (1 год)*** | | | |
| результат | баллы | результат | баллы |
| Бег 30 м | 5,1 | 3 | 5,4 | 3 |
| 5,2 | 2 | 5,5 | 2 |
| 5,3 | 1 | 5,6 | 1 |
| Прыжок в длину с места (см) | 170 | 3 | 165 | 3 |
| 165 | 2 | 160 | 2 |
| 160 | 1 | 155 | 1 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа (девушки) /  подтягивание на перекладине (юноши), раз | 9 | 3 | 18 | 3 |
| 8 | 2 | 14 | 2 |
| 7 | 1 | 10 | 1 |
| Прыжки через скакалку за 45 секунд (раз) | 85 | 3 | 75 | 3 |
| 80 | 2 | 70 | 2 |
| 75 | 1 | 65 | 1 |
| Выполнение базовых технических элементов | Топ-спин 20-30 ударов в серию  Прием сложных подач 7-9  Подачи 7-9 | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | юноши | | девушки | |
| ***Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (2 год)*** | | | |
| результат | баллы | результат | баллы |
| Бег 30 м | 5,0 | 3 | 5,3 | 3 |
| 5,1 | 2 | 5,4 | 2 |
| 5,2 | 1 | 5,5 | 1 |
| Прыжок в длину с места (см) | 175 | 3 | 170 | 3 |
| 170 | 2 | 165 | 2 |
| 165 | 1 | 160 | 1 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа (девушки) /  подтягивание на перекладине (юноши), раз | 10 | 3 | 19 | 3 |
| 9 | 2 | 15 | 2 |
| 8 | 1 | 11 | 1 |
| Прыжки через скакалку за 45 секунд (раз) | 87 | 3 | 77 | 3 |
| 82 | 2 | 72 | 2 |
| 77 | 1 | 67 | 1 |
| Выполнение базовых технических элементов | Топ-спин 20-30 ударов в серию  Прием сложных подач 7-9  Подачи 7-9 | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | юноши | | девушки | |
| ***Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 год)*** | | | |
| результат | баллы | результат | баллы |
| Бег 30 м | 4,9 | 3 | 5,2 | 3 |
| 5,0 | 2 | 5,3 | 2 |
| 5,1 | 1 | 5,4 | 1 |
| Прыжок в длину с места (см) | 190 | 3 | 180 | 3 |
| 180 | 2 | 170 | 2 |
| 170 | 1 | 160 | 1 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа (девушки) /  подтягивание на перекладине (юноши), раз | 11 | 3 | 23 | 3 |
| 10 | 2 | 18 | 2 |
| 9 | 1 | 13 | 1 |
| Прыжки через скакалку за 45 секунд (раз) | 89 | 3 | 79 | 3 |
| 84 | 2 | 74 | 2 |
| 79 | 1 | 69 | 1 |
| Выполнение базовых технических элементов | Топ-спин 20-30 ударов в серию  Прием сложных подач 8-10  Подачи 8-10 | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | юноши | | девушки | |
| ***Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (4 год)*** | | | |
| результат | баллы | результат | баллы |
| Бег 30 м | 4,8 | 3 | 5,1 | 3 |
| 4,9 | 2 | 5,2 | 2 |
| 5,0 | 1 | 5,3 | 1 |
| Прыжок в длину с места (см) | 200 | 3 | 190 | 3 |
| 190 | 2 | 180 | 2 |
| 180 | 1 | 170 | 1 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа (девушки) /  подтягивание на перекладине (юноши), раз | 12 | 3 | 27 | 3 |
| 11 | 2 | 23 | 2 |
| 10 | 1 | 18 | 1 |
| Прыжки через скакалку за 45 секунд (раз) | 92 | 3 | 82 | 3 |
| 89 | 2 | 79 | 2 |
| 84 | 1 | 74 | 1 |
| Выполнение базовых технических элементов | Топ-спин 25-30 ударов в серию  Прием сложных подач 8-10  Подачи 8-10 | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | юноши | | девушки | |
| ***Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (5 год)*** | | | |
| результат | баллы | результат | баллы |
| Бег 30 м | 4,7 | 3 | 5,0 | 3 |
| 4,8 | 2 | 5,1 | 2 |
| 4,9 | 1 | 5,2 | 1 |
| Прыжок в длину с места (см) | 210 | 3 | 200 | 3 |
| 200 | 2 | 190 | 2 |
| 190 | 1 | 180 | 1 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа (девушки) /  подтягивание на перекладине (юноши), раз | 13 | 3 | 30 | 3 |
| 12 | 2 | 27 | 2 |
| 11 | 1 | 23 | 1 |
| Прыжки через скакалку за 45 секунд (раз) | 94 | 3 | 84 | 3 |
| 92 | 2 | 82 | 2 |
| 89 | 1 | 79 | 1 |
| Выполнение базовых технических элементов | Топ-спин 20-30 ударов в серию  Прием сложных подач 7-9  Подачи 7-9 | | | |

*Методические указания по организации приема контрольно-переводных нормативов*

С целью организации объективной процедуры приема контрольно-переводных нормативов рекомендуется придерживаться следующих положений:

- заблаговременное информирование испытуемого о контрольных упражнениях и нормативах (размещение информации на сайте учреждения);

- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению контрольных упражнений и достижение уверенности в том, что инструкция понята правильно;

- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;

- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;

- ознакомление испытуемого с результатами сдачи контрольно-переводных нормативов.

*Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.*

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с [Порядком](consultantplus://offline/ref=1A396B972373D9F791BD83976084B29F093F745F9C8C0D44050F1CF52922D87FBC8BBBEED7BE50D3N203G) оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти.

### 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

#### 5.1. Список литературных источников

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. - М.: Физкультура и спорт, 1986
2. Амелин А.Н. Настольный теннис 6+12. - М.: Физкультура и спорт, 2005
3. Амелин А.Н., Пашинин В.А., Настольный теннис (Азбука спорта). - М.: Физкультура и спорт, 1999
4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса.- М.: Физкультура и спорт, 1989
5. Байгулов Ю.П. Настольный теннис:Вчера, сегодня, завтра.- М.: Физкультура и спорт, 2006
6. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольном теннисе.- М.: РГАФК, 1997
7. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. - М.: Физкультура и спорт, 2008
8. Воронин Е.В. Влияние скоростных психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольном теннисе// Теория и практика физической культуры.- 1983 - №10
9. Ефремова А.В., Гужаловский А.А. Нормирование тренировочных нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе. - М.: Физкультура и спорт, 2006
10. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. - М.: Физкультура и спорт, 1990
11. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. Учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2014
12. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. - М.: Советский спорт, 2001
13. Матыцин О.В. Настольный теннис: Неизвестное об известном. - М.: РГАФК, 1997
14. Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва- М.: Советский спорт, 2006
15. Ормаи Л. Современный настольный теннис- М.: Советский спорт, 2011
16. Правила настольного тенниса- М.: Советский спорт, 2013
17. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой- М.: Советский спорт, 2012

#### 5.2. Перечень аудиовизуальных средств

Видеоматериалы:

1. Пять основных подач в настольном теннисе.
2. ТОП-10. Лучшие партии в настольном теннисе.
3. 101 упражнение на координационной лестнице
4. Растяжка для новичков на все тело

#### 5.3 Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

1. **КонсультантПлюс** [**www.consultant.ru**](http://www.consultant.ru)**:**

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»

- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»

- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»

- Приказ Минспорта РФ от 19.01.2018г. №31 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»».

1. **Международные официальные спортивные организации:**

- <http://www.olympic.org/uk/index_uk.asp>– Олимпийский комитет

- [http://www.wada-ama.org/en/–](http://www.wada-ama.org/en/) ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство)

- [http://www.olympic.ru/–](http://www.olympic.ru/) Олимпийский комитет России

1. **Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/**

- [Всероссийский реестр видов спорта](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/). <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>

- [Единая всероссийская спортивная классификация](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/)

### Другие спортивные сайты

- [www.ttfr](http://www.ttfr).ru [–](http://shooting-russia.ru/) Федерация настольного тенниса России

- <http://www.sportlib.ru/>– спортивная литература

- <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>– Инфоспорт

Таблица 11

Примерный рабочий план-график распределения учебных часов в тренировочной группе 1 года обучения (10 часов в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | сент | окт | нояб | дек | янв | февр | март | апр | май | июнь | июль | авг |
| **ТЕОРИЯ (итого часов)** | **89** | **8** | **6** | **8** | **7** | **8** | **7** | **8** | **7** | **8** | **7** | **8** | **7** |
| *Место и роль ФКиС в современном обществе* | ***8*** |  |  | *2* |  | *2* |  |  | *2* |  |  | *2* |  |
| *Российские спортсмены на международной арене* | ***8*** |  |  | *1* | *2* |  | *2* |  |  | *2* |  |  | *1* |
| *Сведения о строении и функциях организма* | ***8*** |  |  | *2* |  |  | *2* |  | *2* |  |  | *2* |  |
| *Характеристика техники игры в настольный теннис* | ***30*** | *3* | *2* | *3* | *2* | *3* | *2* | *3* | *2* | *3* | *2* | *3* | *2* |
| *Основы гигиенических знаний* | ***8*** |  | *2* |  |  |  | *1* | *1* |  | *1* | *1* |  | *2* |
| *Спортивный инвентарь и экипировка теннисиста и их техническое обслуживание* | ***8*** | *2* |  |  | *2* |  |  | *2* |  |  | *2* |  |  |
| *Самоконтроль и ведение дневника* | ***8*** |  | *2* |  |  | *2* |  |  |  | *2* |  | *1* | *1* |
| *Правила соревнований по настольному теннису* | ***7*** | *2* |  |  | *1* |  |  | *2* |  |  | *2* |  |  |
| *Правила поведения на занятиях* | ***4*** | 1 |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПРАКТИКА (итого часов)** | **376** | **27** | **36** | **34** | **29** | **26** | **30** | **30** | **37** | **28** | **32** | **37** | **30** |
| Общая физическая подготовка | ***110*** | 9 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Специальная физическая подготовка | ***110*** | 9 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Техническая подготовка | ***156*** | 9 | 16 | 16 | 11 | 8 | 12 | 12 | 17 | 10 | 14 | 19 | 12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ, ИНСТРУКТОРСКАЯ  И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА** | **52** | 6 |  |  | 6 | 7 | 7 | 7 |  | 6 | 6 |  | 7 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ** | **3** | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО ЧАСОВ** | **520** | **42** | **42** | **42** | **42** | **42** | **44** | **45** | **44** | **42** | **45** | **45** | **45** |

Таблица 13

Примерный рабочий план-график распределения учебных часов в тренировочной группе 3, 4 года обучения (14 часов в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | сент | окт | нояб | дек | янв | февр | март | апр | май | июнь | июль | авг |
| **ТЕОРИЯ (итого часов)** | **120** | **9** | **9** | **12** | **10** | **9** | **10** | **11** | **11** | **10** | **10** | **10** | **9** |
| *Место и роль ФКиС в современном обществе* | ***8*** |  |  | *2* |  | *2* |  |  | *2* |  |  | *2* |  |
| *Российские спортсмены на международной арене* | ***13*** |  | *1* | *2* | *2* |  | *2* |  | *2* | *2* |  |  | *2* |
| *Сведения о строении и функциях организма* | ***8*** |  |  | *2* |  |  | *2* |  | *2* |  |  | *2* |  |
| *Характеристика техники игры в настольный теннис* | ***42*** | *4* | *3* | *4* | *3* | *4* | *3* | *4* | *3* | *4* | *3* | *4* | *3* |
| *Основы гигиенических знаний* | ***6*** |  | *1* |  |  |  | *1* | *1* |  | *1* | *1* |  | *1* |
| *Спортивный инвентарь и экипировка теннисиста и их техническое обслуживание* | ***8*** | *2* |  |  | *2* |  |  | *2* |  |  | *2* |  |  |
| *Самоконтроль и ведение дневника* | ***8*** |  | *2* |  |  | *2* |  |  |  | *2* |  | *1* | *1* |
| *Правила соревнований по настольному теннису* | ***7*** | *2* |  |  | *1* |  |  | *2* |  |  | *2* |  |  |
| *Основы методики тренировки теннисиста* | ***14*** | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| *Восстановительные средства и особенности их  использования* | ***6*** |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПРАКТИКА (итого часов)** | **533** | **41** | **52** | **50** | **44** | **40** | **41** | **41** | **51** | **39** | **42** | **51** | **41** |
| Общая физическая подготовка | ***157*** | 12 | 16 | 16 | 12 | 12 | 12 | 11 | 16 | 11 | 11 | 16 | 12 |
| Специальная физическая подготовка | ***158*** | 12 | 17 | 17 | 11 | 12 | 12 | 11 | 16 | 11 | 11 | 17 | 11 |
| Техническая подготовка | ***218*** | 17 | 19 | 17 | 21 | 16 | 17 | 19 | 19 | 17 | 20 | 18 | 18 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ, ИНСТРУКТОРСКАЯ  И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА** | **72** | 9 |  |  | 9 | 9 | 9 | 9 |  | 9 | 9 |  | 9 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ** | **3** | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО ЧАСОВ** | **728** | **60** | **61** | **62** | **63** | **59** | **60** | **61** | **62** | **58** | **61** | **61** | **60** |

Таблица 14

Примерный рабочий план-график распределения учебных часов в тренировочной группе 5, 6 года обучения (15 часов в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | сент | окт | нояб | дек | янв | февр | март | апр | май | июнь | июль | авг |
| **ТЕОРИЯ (итого часов)** | **132** | **10** | **10** | **12** | **12** | **10** | **10** | **12** | **12** | **10** | **11** | **12** | **11** |
| *Место и роль ФКиС в современном обществе* | ***8*** |  |  | *2* |  | *2* |  |  | *2* |  |  | *2* |  |
| *Российские спортсмены на международной арене* | ***14*** |  | *2* | *2* | *2* |  | *2* |  | *2* | *2* |  |  | *2* |
| *Сведения о строении и функциях организма* | ***8*** |  |  | *2* |  |  | *2* |  | *2* |  |  | *2* |  |
| *Характеристика техники игры в настольный теннис* | ***42*** | *4* | *3* | *4* | *3* | *4* | *3* | *4* | *3* | *4* | *3* | *4* | *3* |
| *Основы гигиенических знаний* | ***10*** |  | *2* |  |  |  | *1* | *2* |  | *1* | *2* |  | *2* |
| *Спортивный инвентарь и экипировка теннисиста и их техническое обслуживание* | ***8*** | *2* |  |  | *2* |  |  | *2* |  |  | *2* |  |  |
| *Самоконтроль и ведение дневника* | ***8*** |  | *1* |  |  | *2* |  |  |  | *1* |  | *2* | *2* |
| *Правила соревнований по настольному теннису* | ***8*** | *2* |  |  | *2* |  |  | *2* |  |  | *2* |  |  |
| *Основы методики тренировки теннисиста* | ***18*** | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| *Восстановительные средства и особенности их  использования* | ***8*** |  | 1 |  | 2 |  | 1 |  | 2 |  | 1 |  | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПРАКТИКА (итого часов)** | **568** | **46** | **56** | **53** | **45** | **42** | **43** | **43** | **55** | **42** | **45** | **54** | **44** |
| Общая физическая подготовка | ***164*** | 13 | 16 | 16 | 13 | 13 | 13 | 12 | 16 | 12 | 12 | 16 | 12 |
| Специальная физическая подготовка | ***170*** | 13 | 18 | 19 | 12 | 13 | 12 | 11 | 18 | 12 | 12 | 18 | 12 |
| Техническая подготовка | ***234*** | 20 | 22 | 18 | 20 | 16 | 18 | 20 | 21 | 18 | 21 | 20 | 20 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ, ИНСТРУКТОРСКАЯ  И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА** | **78** | 9 |  |  | 10 | 9 | 10 | 10 |  | 10 | 10 |  | 10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ** | **2** |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО ЧАСОВ** | **780** | **65** | **66** | **65** | **67** | **62** | **63** | **65** | **67** | **62** | **66** | **66** | **66** |

***Этап совершенствования спортивного мастерства***

Основной принцип тренировочной работы на данном этапе – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей теннисистов. На основе всесторонней технической подготовленности необходимо совершенствовать индивидуальный технический стиль.

Основной задачей физической подготовки на данном этапе является воспитание силовых способностей. Следует также включать в занятие упражнения, направленные на воспитание скоростных способностей, координации и выносливости.

*Основные темы теоретической подготовки*

- место и роль ФКиС в современном обществе;

- российские спортсмены на международной арене;

- сведения о строении и функциях организма;

- характеристика техники игры в настольный теннис;

- анализ недостатков подготовленности и пути повышения спортивного мастерства;

- спортивный инвентарь и экипировка теннисиста и их техническое обслуживание;

- самоконтроль и ведение дневника;

- правила соревнований по настольному теннису;

- основы методики тренировки теннисиста;

- восстановительные средства и особенности их использования

***Практическая подготовка***

1. *Общая физическая подготовка.*

Доля общей физической подготовки к общему объему выполняемой работы существенно снижается, по сравнению с предыдущими этапами подготовки. В большей мере остается в переходный период, а также для поддержания общего функционального состояния мышечной системы и в качестве восстановительных тренировок. Также используются комплексы общеразвивающих упражнений, спортивные и подвижные игры, прыжковые упражнения, циклические упражнения, направленные на развитие выносливости, в том числе плавание, велосипед.

1. *Специальная физическая и техническая подготовка.*

*I. Быстроатакующий стиль.*

Базовая техника:

а) Атакующий удар справа:

- топ-спин справа по топ-спину (быстрый топ-спин или «топ – спин удар»);

- внезапный удар после серии накатов;

- быстрый внезапный удар после серии срезок по свече.

б) Подачи:

- 2-3 варианта подач - выход на завершающий удар или быстрый топ-спин (2-3-х ходовка).

в) Срезка: совершенствование качества вращения при ее выполнении. Срезка с боковым вращением (маятниковая срезка).

г) Передвижение: совершенствование способов передвижения и обращение внимания на взаимосвязь передвижения с выполнением атакующего удара справа, возврат в исходное положение, заход с выполнением удара справа.

Базовая тактика:

- подача + сильный атакующий удар.

- длинная подача с верхним, верхне - боковым вращением;

- вспомогательные подачи.

- накат, подставка слева + атакующий удар.

- накат в один угол, завершающий удар в другой.

- серия ударов накатом + атакующий удар.

- накат по двум углам – внезапный удар по центру.

- быстрая срезка – короткая срезка – атакующий удар.

*II. Стиль игры – быстрый атакующий удар + топ-спин:*

Базовая техника:

а) Различные виды быстрых атакующих ударов:

- атакующий удар справа;

- атакующий удар слева;

- топ-спин справа;

- топ-спин слева;

- варьирование силы вращений (сочетание ударов с вращением и быстрых ударов без вращения).

б) Подачи: разные подачи, в соответствии с индивидуальным стилем.

в) Передвижение: совершенствование способов передвижения и умение сочетать их с различными видами ударов.

Базовая тактика:

- комбинация ударов накатом с переходом на быстрый топ-спин – завершающий удар.

- накат по срезке, (серия ударов) – завершающий удар или быстрый топ-спин.

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

*III. Стиль игры – топ – спин + атакующий удар*

Базовая техника:

а) Топ-спин справа по накату, топ-спину из любой игровой зоны:

- усиление вращений после серии топ - спинов;

- сочетание накатов и топ-спинов из ближней зоны в среднюю и наоборот;

- топ-спин по срезке серийно;

- быстрый топ-спин с изменением направления;

- завершающий удар после серии топ - спинов.

б) Топ-спин слева:

- топ-спин слева из средней зоны по топ-спину;

- переход на топ-спин слева после серии накатов слева в ближней зоне;

- сочетание топ - спинов справа, слева;

- топ-спин слева по срезке.

в) Техника подрезки - овладеть техникой выполнения разнонаправленных подрезок.

г) Подставка. Подставка справа, слева, с переходом на закрутку.

д) Подача и прием подач. В основе подачи с разными вращениями 2-3 «коронных» подачи, в соответствии с индивидуальным стилем.

е) Передвижение. Совершенствовать способы передвижения и уметь сочетать их с разными видами ударов.

Базовая тактика:

а) Тактика активного нападения с применением подач с нижним и нижне - боковым вращением, для создания условия нападения с применением «топ-спина».

б) После серийного обмена «топ - спинами» овладеть тактикой завершения атаки:

- применение более быстрого топ-спина;

- изменение направления (по прямой, по боковой, в середину).

- изменение вращения (слабое, сильное или боковое вращение).

в) Тактика применения топ-спина по подрезке, овладеть ударами:

- серии медленных топ - спинов влево + быстрый топ-спин вправо;

- серия топ - спинов влево, укороченный удар срезкой вправо + завершающий

удар;

- серия топ - спинов влево по срезке + медленный топ-спин вправо – завершающий удар.

г) Топ - спины по подставке. Переход на завершающий удар с изменением направления.

*IV. Стиль игры – подрезка + атакующий удар*

Базовая техника:

а) Техника срезки. Овладеть техникой срезки:

- против топ – спинов;

- острых быстрых ударов;

- чередование атакующих ударов и ударов подрезкой;

- сильной срезкой и плоской срезкой, в сочетании с длинными и короткими ударами.

б) Атакующие удары. Овладеть техникой выполнения серийных атакующих ударов справа и слева.

- по коротким мячам в ходе обмена срезками;

- в средней зоне выполнения длинных топ – спинов;

- овладеть техникой перехода от подрезки к накату и наоборот.

в) Подача и прием. Подача с разным вращением. Прием подачи, как правило, срезкой.

г) Подставка. Сочетание подставки с усиленной подставкой.

д) Передвижение. Совершенствовать передвижение. Обратить внимание на способ передвижения - вперед – назад.

Базовая тактика:

а) Тактика быстрой атаки после подачи. Овладеть техникой выполнения атаки после одного – двух видов подач. Вспомогательные подачи. Главное внимание обращать на атакующий удар справа. Применять главным образом подачи с нижним и нижне - боковым вращением.

б) Тактика контратаки после обмена срезками. Овладеть тактикой контратаки после обмена срезками, используя:

- топ-спин;

- разнонаправленные срезки;

- завершающий удар по завышенной срезке.

***Этап высшего спортивного мастерства***

Задачами данного этапа являются:

- отбор спортсменов, способных добиться высоких спортивных результатов.

- выявление отклонений в состоянии здоровья, вызванных травматизмом, физиологическими показателями, недисциплинированностью, снижение спортивных результатов, являющиеся следствием неточного планирования тренировочного процесса, ошибками в технико - тактической подготовке, недостаточной соревновательной практикой.

- дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, предупреждение травматизма, применение медико-биологических и психологических средств восстановления работоспособности, применение фармакологических препаратов.

- совершенствование технико-тактических приемов с применением средств и методов предыдущего этапа подготовки, тренажеров, привлечением спарринг - партнеров.

- увеличение объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок за счет увеличения доли занятий с применением технических средств и специальных педагогических средств подготовки

- теоретическая подготовка, самостоятельное составление планов игры с различными противниками, судейство соревнований, самостоятельное проведение тренировочных занятий.

***Основные темы теоретической подготовки.***

1. Итоги выступления российских спортсменов на крупнейших международных и российских соревнований.
2. Информация о новинках в технике, тактике, методике тренировки, об изменениях в правилах.
3. Сведения о строении и функциях организма.
4. Характеристика техники игры в настольный теннис.
5. Анализ недостатков подготовленности и пути   
   повышения спортивного мастерства.
6. Спортивный инвентарь и экипировка теннисиста и их техническое обслуживание.
7. Самоконтроль и ведение дневника.
8. Правила соревнований по настольному теннису.
9. Основы методики тренировки теннисиста.
10. Восстановительные средства и особенности их  
     использования.

***Практическая подготовка.***

1. Общая физическая подготовка.

Продолжение работы по укреплению здоровья и гармоничному развитию организма с применением широкого комплекса средств и методов физического воспитания, используемых и в других видах спорта.

Применение игровых видов спорта, способствующих комплексному развитию физических качеств и способностей, полезных для успешного совершенствования в настольном теннисе.

Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие основных физических показателей.

Увеличение объема и интенсивности в занятиях по общей физической подготовке по сравнению с предыдущими этапами подготовки.

2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения по развитию специальных физических качеств, применяемых на этапе высшего спортивного мастерства.

Технико-тактическая подготовка.

Совершенствование по индивидуальным планам технико-тактического мастерства, достигнутого учащимися на предыдущих этапах подготовки.

Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике, тактике, расширение арсенала игровых средств.

Воспитание волевых качеств.

Стратегия современной игры, совершенствование игровых действий в условиях повышенных требований к действию спортсмена.

Работа по разучиванию новинок, появляющихся в настольном теннисе, новых технико- тактических приемов игры.

Совершенствование тактических комбинаций для игры с конкретным типом противника с учетом сильных и слабых сторон игры противника.

Моделирование тренером игры будущих противников.

Одиночные и парные игры на счет с тактическими установками тренера против конкретного соперника.