Рассмотрено на методическом совете «Утверждаю»

Протокол №\_\_\_от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г. Директор ГБУ «СШ Шаройского района»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.А. Барзаев

Пр. №\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.

**Государственное бюджетное учреждение**

**«Спортивная школа Шаройского района»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ**

Для групп начальной подготовки 1-го года обучения

Разработана в соответствии

с федеральным стандартом спортивной подготовки

по виду спорта «настольный теннис» (Приказ Минспорта РФ № 339 от 18.06.2019г.),

программой спортивной подготовки по настольному теннису ГБУ «СШ Шаройского района».

Срок реализации: бессрочно

2022год.

**Пояснительная записка**

Программа разработана с учётом требований ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «Настольный теннис», утверждённого приказом Минспорта России от 18.06.2013 N 399, предназначена для тренеров ГБУ “Старо-Атагинская СШ Грозненского района”и является основным государственным документом тренировочной и воспитательной работы. Она раскрывает весь комплекс параметров тренировки в спортивной школе.

При ее разработке использованы современные тенденции развития настольного тенниса, передовой опыт обучения и тренировки игроков в настольный теннис, результаты современных научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Программа рассчитана на 6 лет обучения детей в возрасте от 7 до 15 лет и составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры. Особенности организации занятий, календаря спортивных мероприятий, а также материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе.

*Основная цель* данной программы – воспитание личности, умеющей думать, физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

Исходя из основной цели, программа решает следующие задачи:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;

- воспитание всех физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;

- воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;

- обучение технике и тактике настольного тенниса;

- развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.

Программа предусматривает следующие этапы подготовки игрока по настольному теннису:

5 лет занятий - учебно-тренировочный;

1 год занятий – спортивного совершенствования.

На *учебно-тренировочном* этапе воспитанники осваивают специальные приемы настольного тенниса: подача, атакующие удары, игра в защите. Задача этапа – отбор наиболее способных детей для участия в соревнованиях.

На этапе *спортивного совершенствования* проводятся углубленные тренировки со сложными приемами настольного тенниса и дальнейшим анализом выполненных действий. Задача этапа – участие воспитанников в соревнованиях, повышение уровня мастерства, выполнение спортивных разрядов.

Спортивная подготовка в настольном теннисе – многолетний круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания учащихся.

*Цель программы:*

*создание условий для* всестороннего развития, обучения и воспитания учащихся спортивной школы*.*

Для реализации поставленной цели необходимо решить следующие *задачи:*

*- содействие всестороннему развитию и укреплению здоровья учащихся;*

*-совершенствование подготовки спортсменов высокого класса;*

*- воспитание морально-волевых и нравственно-эстетических качеств у спортсменов*

*- разработка и реализация комплекса мер по пропаганде настольного тенниса, как важнейшей составляющей здорового образа жизни;*

- *формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в настольном теннисе.*

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно – технической подготовке, научные и методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных её этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.  
  
Программа предусматривает помощь тренеру во всестороннем контроле уровня подготовленности учащихся от начала их занятия настольным теннисом.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований, в учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования – выполнении нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации в соответствии с требованиями Программы по годам обучения.

1. **Нормативная часть**
   1. ***Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис***

*(*[*Приложение N 1*](#Par204) *к ФССП)*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Этапы спортивной подготовки* | *Продолжительность этапов (в годах)* | *Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)* | *Наполняемость групп (человек)* |
| Этап начальной подготовки | 2 | 7 | 10 - 16 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 8 | 8 - 10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 10 | 2 - 6 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 13 | 1 - 6 |

* 1. ***Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис***

*(*[*Приложение N 2*](#Par241) *к ФССП)*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Разделы подготовки* | *Этапы и годы спортивной подготовки* | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 26 - 34 | 26 - 34 | 17 - 23 | 17 - 23 | 13 - 17 | 9 - 11 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 17 - 23 | 17 - 23 | 17 - 23 | 17 - 23 | 17 - 23 | 13 - 17 |
| Техническая подготовка (%) | 31 - 39 | 31 - 39 | 26 - 34 | 26 - 34 | 22 - 28 | 22 - 28 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 9 - 11 | 9 - 11 | 17 - 23 | 17 - 23 | 22 - 28 | 26 - 34 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 4 - 6 | 4 - 6 | 9 - 11 | 9 - 11 | 13 - 17 | 17 - 23 |

* 1. ***Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта настольный теннис***

*(*[*Приложение N 3*](#Par301) *к ФССП)*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Виды соревнований* | *Этапы и годы спортивной подготовки* | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Отборочные | - | - | 2 | 2 | 1 | 1 |
| Основные | 2 | 4 | 3 | 3 | 10 | 12 - 14 |
| Количество встреч | 20 | 30 | 36 | 42 | 60 - 84 | 84 - 96 |

* 1. ***Режимы тренировочной работы***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Группы* | *Годобучения* | *Возрастучащихся*  *для зачисления* | *Кол-во*  *учащихся в группе* | *Кол-воучебных*  *часов в неделю* | | *Кол-во*  *учебных часов в году* | *Требования к спортивной*  *подготовке* |
| УТГ | 1  2  3  4  5 | 11-12  12-13  13-14  14-15  15-16 | 12  12  10  10  10 | 12  14  16  18  20 | 624  728  832  936  1040 | | Требования программы  Требования программы  2-й юношеский разряд  Требования программы  2-й юношеский разряд  Требования программы  1-й юношеский разряд  Требования программы  2-й спортивный разряд |
| СС | 1  2  3 | 16-17  17-18  18-19 | 6  6  6 | 24  28  28 | 1248  1456  1456 | | Требования программы  2-й спортивный разряд  Требования программы  1-й спортивный разряд  Выполнить модельные  требования команд мастеров |

* 1. ***Предельные тренировочные нагрузки***

Для каждого из этапов спортивной подготовки определены максимальные объёмы тренировочной нагрузки, в том числе: количество часов тренировок в неделю, количество тренировок, общее количество часов и тренировок в год.

*Приложение N 9 к ФССП*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Этапный норматив* | *Этапы и годы спортивной подготовки* | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| до года | свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 16 | 24 | 30 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 5 | 5 | 6 | 7 - 8 | 9 - 11 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624 | 832 | 1248 | 1560 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 260 | 260 | 312 | 416 | 572 |

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач этапов тренировочного цикла. Общегодовой объём тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, может быть сокращён, но не более чем на 25%.

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

*Приложение N 11 к ФССП*

*ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,*

*НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ*

*Таблица 1*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *N п/п* | *Наименование* | *Единица измерения* | *Количество изделий* |
| Спортивное оборудование и инвентарь | | | |
| 1 | Теннисный стол | комплект | 4 |
| 2 | Ракетка для настольного тенниса | штук | 12 |
| 3 | Мячи для настольного тенниса | штук | 300 |
| 4 | Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг | комплект | 3 |
| 5 | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг | штук | 7 |
| 6 | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 7 | Стенка гимнастическая | штук | 3 |
| 8 | Скамейка гимнастическая | штук | 3 |

*Таблица 2*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование* | | | | | | | | | | | |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1 | Ракетка для настольного тенниса | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 2 | Резиновые накладки для ракетки | штук | на занимающегося | - | - | 6 | 1 | 12 | 1 | 20 | 1 |

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

Требования определяются в соответствии с Рекомендациями по наполняемости группи определения максимального объема недельной тренировочнойнагрузки на каждом этапе спортивной подготовкив академических часах (*Письмо>Минспорта России от 12.05.2014 N ВМ-04-10/2554"О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации")*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Этап спортивной подготовки* | *Период* | *Минимальная наполняемость группы (человек)* | *Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)* | *Максимальный количественный состав группы (человек)* [*<2>*](#Par983) |
| Этап высшего спортивного мастерства | Весь период | 1 | 1 - 3 | 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Весь период | 1 | 4 - 8 | 10 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) [<1>](#Par982) | Углубленной специализации | Устанавливается организацией | 8 - 10 | 12 |
| Начальной специализации | 10 - 12 | 14 |
| Этап начальной подготовки | Свыше одного года | Устанавливается | 12 - 14 | 20 |
| До одного года | организацией | 14 - 16 | 25 |

* 1. ***Объем индивидуальной спортивной подготовки***

Объём индивидуальной спортивной тренировки отражён в индивидуальном плане спортивной подготовки каждого спортсмена спортивной школы и определяется рядом условий и задачами, поставленными на текущий год. При расчёте объёма спортивной подготовки учитываются: возраст и стаж занятий спортсмена, уровень его спортивной квалификации, состояние здоровья, объём возможного финансирования для организации тренировочных сборов, главные официальные соревнования года, количество других стартов, в которых спортсмен планирует принять участие.

Объём индивидуальной спортивной подготовки распределяется на 48 недель. Актвный отдых для восстановления после прошедшего соревновательного сезона составляет 4 недели, из них 1 неделя планируется по окончании зимнего спортивного сезона и 3 недели – после окончания летнего спортивного сезона. Количество дне отдыха в году может быть уменьшено, если спортсмен, например, не участвует в соревнованиях зимнего сезона и целенаправленно готовится к главным официальным стартам летнего сезона.

* 1. ***Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).***
     1. ***Цикличность тренировочного процесса***

Цикл (от греческого «циклос») - совокупность явлений, образующих полный круг развития. Цикличность тренировочного процесса проявляется в систематическом повторении относительно законченных структурных единиц тренировочного процесса - отдельных занятий, микроциклов, периодов и макроциклов. Притом, каждая очередная «волна» нагрузки имеет две фазы: повышение, а затем снижение ее величины.

Продолжительность микроциклов - от 3 до 7-10 дней, мезоциклов - от 3 до 5-6 недель, периодов тренировки - от 2-3 недель до 4-5 месяцев, макроциклов - от 3-4 до 12 месяцев. Конструирование подготовки спортсмена на данной основе позволяет систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, а также реализовать принципы: непрерывность, единство общей и специальность подготовки, единство постепенности увеличения нагрузки, волнообразность динамики нагрузок и тенденцию к максимальным нагрузкам.

Качественное построение циклов тренировки является одним из важнейших резервов совершенствования системы тренировки, поскольку оптимизация современного тренировочного процесса при относительной стабилизации уже и без того огромных количественных параметров тренировочной работы уже достигла околопредельных величин. Важно, чтобы каждый последующий цикл не повторял предыдущий, а включал новые элементы для решения постоянно усложняющихся задач. Так, очередной микроцикл отличается от предыдущего увеличенной интенсивностью работы, а последующий мезоцикл предусматривает изменения его направленности в виде перехода от общей к специальной физической подготовке и т.д.

* + 1. ***Структура годичных и многолетних циклов***

Факторы, определяющие построение тренировочного процесса в течение года. Фазы развития спортивной формы как естественная основа периодизации тренировки. Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годичного цикла - структуру , продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировка, - 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 - типа годичного или полугодичного (Л.П. Матвеев).

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивней формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы. Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат: а) превышающий уровень своего прежнего рекорда; б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы но показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодичном). Можно выделить несколько критериев такого рода: 1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы: 2) уровень развития спортивной формы; 3) устойчивость (стабильность) спортивной формы; 4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижении спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревновании в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов. Второй - позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личном} или мировому рекорду. Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего. Четвертый - говорит об чмении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований. У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки . Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз: 1) приобретения; 2) относительной стабилизации; 3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счете обусловливают динамику и уровень спортивных результатов.

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, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используется. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Варианты структуры подготовительного периода. Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа (Л.П. Матвеев). В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем в интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от: 1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий; 2) вида спорта: 3) возраста, квалификации, стажа спортсменов; 4) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы. Подобное сочетание типов мезоциклов характерно для «сезонных» видов спорта.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнение.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительноммезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

*Соревновательный период*. Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств обшей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное 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 (соревновательный, повторный, интервальный).

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.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательнымивключает 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*. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. 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.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

Варианты структуры тренировочного года и особенности их применения в подготовке спортсменов

Построение тренировки, при котором в году выделяют один подготовительный, соревновательный и переходный периоды, обычно называют одноцикловым. Практика спорта показывает, что оно оказывается эффективным в циклических видах спорта, требующих проявления выносливости (лыжные гонки, бег на коньках, гребля), как с начинающими, так и с высококвалифицированными спортсменами. Количество этапов накопления и реализации зависит от количества запланированных для участия в контрольных и главных соревнованиях.

Следовательно, данная система формирования специальной готовности спортсменов, в основе которой лежит ритмическое повышение их специальной и обшей работоспособности в году, требует отказа от общепринятых этапов и периодов тренировки. Структура тренировочного года целиком состоит из многократного чередования двух этапов - накопления и реализации. Для ее применения необходимо знать различия данных этапов..

Следует подчеркнуть, что опыт применения нетрадиционного построения и планирования тренировочного года пока незначителен, особенно в подготовке юных спортсменов. Хотя некоторые авторы и рекомендуют отдавать этому варианту предпочтение при планировании тренировочного процесса (Г.С. Туманян).

* + 1. ***Структура многолетней подготовки***

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты: индивидуатьная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начат занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке (Л.Л. Матвеев. М.Я. Набатникова. В.Н. Платонов. В.П. Филин).

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижении.

Необходимо подчеркнуть, что между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенней мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивно)] специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

В настоящее время разработаны модели построения многолетней тренировки в ряде видов спорта - в беге на короткие и средние дистанции, гимнастике, волейболе, борьбе и др. В каждом виде спорта модель построения многолетней тренировки включает в себя следующие компоненты: этапы многолетней подготовки, возраст спортсменов на этом этапе, преимущественная направленность полготовки на каждом этапе, основные задачи полготовки, основные средства и методы полготовки, допустимые тренировочные нагрузки, примерные контрольные нормативы для каждого этапа подготовки.

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

Многолетняя подготовка в настольном теннисе строится на основе следующих методических положений:  
  
1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.  
  
2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.  
  
3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.  
  
4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.  
  
5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.  
  
6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.  
Основными формами организации тренировочной работы на всех этапах подготовки учащихся являются: теоретические и практические занятия, тренировочные игры на счет, соревнования, инструкторская и судейская практика, тренировочные занятия в спортивных лагерях, учебно-тренировочные сборы, профилактические и оздоровительные мероприятия.  
  
Для занятий по игровой подготовке необходим спортивный зал не менее чем на 6-8 столов при минимальных размерах игровой площадки 9 м Х 5 м (размеры стола должны соответствовать требованиям Правил соревнований).   
  
Для проведения занятий с детьми 7-8 лет рекомендуется использовать столы уменьшенных размеров, как по длине, так и по ширине и высоте, что позволяет хотя бы частично компенсировать маленький рост и небольшую длину рычагов (рук и ног) без потерь в технической подготовке.  
  
Место проведения занятий должно быть хорошо освещено и соответствовать нормам, установленным Правилами соревнований, свет должен быть равномерным, как над столом, так и над всей игровой площадкой, без прямого попадания света в глаза играющих.  
  
Помещение должно быть хорошо проветриваемым, а на случай жаркой погоды должны функционировать кондиционеры, причём воздушный поток при проветривании и работе кондиционеров ни в коем случае не должен влиять на полёт мяча.  
  
Пол в спортивном зале, используемом для занятий, должен иметь деревянное или специальное (Taraflex) покрытие.  
  
Стены (фон) должны быть тёмного цвета.  
  
Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:  
  
- в возрасте 7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с чётким определением победителей, игры с ракеткой и мячом для настольного тенниса с определением лучшего спортсмена, в этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений; задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера;  
  
- в возрасте 8-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т. д.; наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости – подвижности в суставах;  
  
- в возрасте 11-13 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы т. п.; при работе со спортсменами в этом возрасте тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты;  
  
- в возрасте 14-17 лет занимающихся интересует достижение конкретного определённого результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. п.; в 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движения (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объём упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы – перемещение руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости;  
  
- с 18 лет тренер безо всяких ограничений может работать над развитием различных физических качеств, необходимых его воспитанникам для спортивного совершенствования; в этом возрасте организм и его системы заканчивают своё формирование и могут справляться с нагрузкой, соответствующими уровню функциональной готовности учащихся.  
  
Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино и видеозаписей.  
  
Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, применения восстановительных средств и психологической подготовке, как правило, проводят специалисты (врач, психолог, массажист и т. д.)  
  
Учащимся младших возрастов теоретический материал преподносится в форме кратких популярных бесед.  
  
В старших группах занятия должны быть более углублёнными продолжительностью 40-50 минут в виде бесед и ответов на задаваемые занимающимися вопросы.  
  
Для учащихся групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства одной из основных форм занятий является индивидуальная работа с тренером.  
  
Групповые практические занятия (уроки) проводятся на всех этапах обучения, кроме спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.  
  
Основные задачи в работе на каждом этапе:  
  
- учебно-тренировочные группы – применение упражнений по общей и специальной физической подготовке с направленностью на решение конкретных задач, совершенствование широкого спектра технических приёмов (в том числе, подач и приёма подач) на основе вариативности их исполнения, тренировка основных тактических комбинаций, систематическое участие в местных и выездных соревнованиях, введение в занятия элементов самостоятельности действий занимающихся, ведение дневников самоконтроля; занятия носят выраженный тренировочный характер;  
  
- группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства – применение упражнений по общей и специальной физической подготовке, направленных на решение индивидуальных задач в подготовке занимающихся, совершенствование технико-тактического мастерства в соответствии с индивидуальными планами, систематическое участие в республиканских и местных соревнованиях.  
  
При организации работы по настольному теннису необходимо иметь следующие документы: программа, учебный план, годовой график распределения учебного материала, расписание занятий и т. д.  
  
Каждый тренер должен иметь рабочий план, конспекты занятий, вести журнал учёта тренировочной, воспитательной работы, календарный план соревнований, характеристики на учащихся по дневникам самоконтроля, личные карты спортсмена.  
  
На всех этапах подготовки осуществляется отбор занимающихся для выявления из них наиболее перспективных для достижения высоких спортивных результатов.

*Общие требования безопасности:*

1. К занятиям по настольному теннису допускаются учащиеся, 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.

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.

2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола.

3. Провести физическую разминку.

4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в настольный теннис.

Требования безопасности во время занятий.

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.

2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.

3. Соблюдать игровую дисциплину.

4. Не вести игру влажными руками.

5. Знать правила игры.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю-тренеру.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю – тренеру.

2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.

3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь

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

*- для учебно-тренировочных групп 1-го – 2-го гг. обучения (час.):*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* | *Содержание занятий* | *Месяцы* | | | | | | | | | | | | всего |
| *9* | *10* | *11* | *12* | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* | *7* | *8* |
| 1. | Теоретические занятия | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 22 |
| 2.  2.1 | Практические занятия  Общая физическая подготовка | 10 | 10 | 8 | 8 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 8 | 8 | 8 | 87 |
| 2.2 | Специальная физическая  подготовка | 4 | 4 | 6 | 6 | 8 | 10 | 12 | 12 | 12 | 8 | 6 | 4 | 92 |
| 2.3 2.3.1 | Технико-тактическая подготовка  Имитация ударов и передвижений | 4 | 6 | 8 | 8 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 8 | 6 | 68 |
| 2.3.2 | Игра ударами на столе по элементам | 12 | 14 | 14 | 12 | 12 | 10 | 10 | 10 | 10 | 12 | 14 | 14 | 144 |
| 2.3.3 | Изучение сложных подач | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | - | - | 36 |
| 2.3.4 | Тренировочные игры на счет | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 8 | 4 | 4 | 64 |
| 2.3.5 | Участие в соревнованиях | 4 | 4 | 2 | 6 | 8 | 6 | 8 | 8 | 9 | 4 | 5 | 4 | 68 |
| 2.4 | Инструкторско-судейская практика | 1 | 2 | - | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 5 | 2 | 19 |
| 2.5. | Контрольные испытания | 3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 3 | 6 |
| 2.6 2.6.1 | Профилактические мероприятия  Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | - | 4 | 13 |
| 2.6.2 | Медико-биологический контроль | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | 2 | 5 |
| *Всего (часов):* | | *52* | *52* | *52* | *52* | *52* | *52* | *52* | *52* | *52* | *52* | *52* | *52* | *624* |

*- для учебно-тренировочных групп– 3-го - 5-го годов обучения (час.):*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* | *Содержание*  *занятий* | *Месяцы* | | | | | | | | | | | | *Всего* |
| *9* | *10* | *11* | *12* | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* | *7* | *8* |
| 1. | Теоретические занятия | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 4 | 3 | 3 | 2 | 26 |
| 2.  2.1 | Практические занятия  Общая физическая  подготовка | 8 | 8 | 6 | 10 | 5 | 6 | 4 | 5 | 5 | 10 | 10 | 11 | 88 |
| 2.2 | Специальная физическая  подготовка | 12 | 11 | 11 | 11 | 8 | 10 | 10 | 12 | 14 | 16 | 16 | 17 | 148 |
| 2.3 2.3.1 | Технико-тактическая  подготовка  Изучение современных атакующих действий и приёмов игры | 16 | 21 | 16 | 16 | 16 | 16 | 18 | 18 | 16 | 16 | 8 | 8 | 185 |
| 2.3.2 | Тренировка подач | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 34 |
| 2.3.3 | Тренировка двух-трёх-  ходовых комбинаций с применением сложных подач | 21 | 20 | 22 | 15 | 24 | 15 | 10 | 5 | 11 | 9 | 5 | 4 | 161 |
| 2.3.4 | Тренировка игры на счёт | 4 | 4 | 4 | 6 | 3 | 5 | 4 | 6 | 6 | 6 | 10 | 12 | 70 |
| 2.3.5 | Участие в соревнованиях | 2 | 4 | 10 | 10 | 12 | 14 | 20 | 20 | 16 | 10 | 8 | 8 | 134 |
| 2.4 | Инструкторско-судейская практика | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 23 |
| 2.5 | Контрольные испытания | 4 | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | 6 | 2 | 14 |
| 2.6 2.6.1 | Профилактические мероприятия  Восстановительные мероприятия | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 5 | 7 | 43 |
| 2.6.2 | Медико-биологический контроль | 2 | - | - | 2 | - | - | 2 | - | - | - | 2 | 2 | 10 |
| Всего (часов) | | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 936 |

*- для групп спортивного совершенствования 1-го года обучения (час.):*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* | *Содержание*  *занятий* | *Месяцы* | | | | | | | | | | | | *Всего* |
| *9* | *10* | *11* | *12* | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* | *7* | *8* |
| 1. | Теоретические занятия | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 28 |
| 2.  2.1 | Практические занятия  Общая физическая  подготовка | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 60 |
| 2.2 | Специальная физическая  подготовка | 10 | 10 | 14 | 14 | 12 | 10 | 10 | 10 | 12 | 16 | 16 | 16 | 150 |
| 2.3 2.3.1 | Технико-тактическая  подготовка  Совершенствование индивидуального арсенала атакующих действий | 22 | 22 | 24 | 26 | 24 | 28 | 24 | 24 | 22 | 28 | 28 | 28 | 300 |
| 2.3.2 | Совершенствование сложных подач и их приёма | 10 | 8 | 6 | 4 | 4 | 5 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 79 |
| 2.3.3 | Совершенствование сложных подач в соединении с атакующими действиями | 12 | 14 | 14 | 16 | 18 | 16 | 16 | 16 | 14 | 12 | 12 | 12 | 172 |
| 2.3.4 | Совершенствование технико-тактических действий в парах | 10 | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 94 |
| 2.3.5 | Тренировочные игры на счёт с технико-тактическими установками тренера | 8 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 10 | 10 | 12 | 10 | 8 | 8 | 96 |
| 2.3.6 | Участие в соревнованиях | 6 | 8 | 10 | 6 | 6 | 8 | 10 | 12 | 8 | 2 | 4 | 2 | 82 |
| 2.3.7 | Инструкторско-судейская практика | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | - | 39 |
| 2.3.8 | Контрольные испытания | 4 | 4 | - | - | - | 2 | - | - | 4 | - | - | 4 | 18 |
| 2.4 2.4.1 | Профилактические мероприятия  Восстановительные мероприятия | - | - | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 26 |
| 2.4.2 | Медико-биологический контроль | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - | 2 | - | - | 2 | 8 |
| *Всего (часов)* | | *96* | *96* | *96* | *96* | *96* | *96* | *96* | *96* | *96* | *96* | *96* | *96* | *1152* |

* 1. ***Рекомендации по планированию спортивных результатов***

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырёхлетний цикл. Планируемые результаты фиксируются тренером в индивидуальных планах спортивной подготовки каждого спортсмена и утверждаются Директором Учреждения. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

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

- возраст спортсмена;

- стаж занятий в сорте и в конкретном виде лёгкой атлетики;

- 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 учебном заведении;

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

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

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

Методы врачебно-педагогических наблюдений разделяются на простые, инструментальные и сложные. При выборе 'методов наблюдения исходят, прежде всего, из задач и форм организации исследований, из специфики вида спорта.

Простые методы: опрос о субъективных ощущениях в ходе тренировочного процесса и наблюдения за внешними признаками утомления; аускультация сердца; перкуссия и пальпация печени; определение частоты пульса; измерение АД; измерение массы тела; динамометрия; определение частоты дыхания, жизненной емкости легких, силы дыхательных мышц, мощности вдоха и выдоха; исследование сухожильных и некоторых вегетативных рефлексов; проведение ортостатической пробы; проведение координационных проб; определение максимальной частоты движения конечностей; определение реакции на дополнительную (стандартную и специфическую) и повторные нагрузки, и др.

Они позволяют врачу и тренеру получить представление о состоянии организма спортсмена в целом, ориентироваться относительно степени напряжения, с которым выполняются физические упражнения, и соответственно определить степень утомления. Обычно перед занятием спортсмена расспрашивают о самочувствии, наличии ощущения усталости, желания тренироваться и т.д. Во время тренировки также выясняют самочувствие спортсмена, его субъективную оценку, касающуюся времени, отводимого на отдых, трудности выполнения отдельных упражнений и др.

Инструментальные методы: электрокардиография; поликардиография; оксигемометрия; хронаксиметрия; определение скрытого периода двигательной реакции; исследование электрической чувствительности глаз; миотонометрия; электромиография и др.

Сложные методы: телеметрическая и радиотелеметрическая регистрация частоты сердечных сокращений и дыхания, ЭКГ, электроми-ограммы; анализы крови и мочи, биохимические исследования; биопсия мышц и др.

Во время выполнения ВПН чаще используются простые, более доступные методы, информативность и чувствительность, которых вполне удовлетворительная.

К числу таких методов относятся опрос и визуальное наблюдение за внешними признаками утомления спортсмена. Они позволяют врачу и тренеру получить представление о состоянии организма спортсмена в целом, ориентироваться относительно степени напряжения, с которым выполняются физические упражнения, и соответственно определить степень утомления. Для этого перед занятием спортсмена расспрашивают о самочувствии, о наличии ощущения усталости, желания тренироваться и т.д. Во время тренировки также выясняют самочувствие спортсмена, его субъективную оценку, касающуюся времени, отводимого на отдых, трудности выполнения отдельных упражнений и др.

Если у спортсмена во время или после тренировки отмечаются какие-либо жалобы, это всегда означает несоответствие нагрузки уровню его подготовленности или свидетельствует о нарушении в состоянии здоровья.

Степень утомления в процессе тренировочного занятия оценивается обычно по признакам внешнего утомления. При этом обращают внимание на окраску кожи, потливость, характер дыхания, координацию движений, внимание.

При небольшой степени утомления отмечается нормальная окраска кожи лица или ее небольшое покраснение, незначительная потливость, умеренно учащенное дыхание, отсутствие нарушений координации движений и нормальная, бодрая походка.

Средняя степень утомления характеризуется значительным покраснением кожи лица, большой потливостью, глубоким и значительно учащенным дыханием, нарушением координации движений (при выполнении упражнений и при ходьбе - неуверенный шаг, покачивание).

Большая степень утомления характеризуется резким покраснением или побледнением и даже синюшностью кожи, очень большой потливостью с появлением соли на висках, на спортивной одежде, резко учащенным поверхностным, иногда аритмичным дыханием с отдельными глубокими вдохами, значительными нарушениями координации движений (резкое нарушение техники, покачивание, иногда падение).

Измерение веса тела и его изменений под влиянием нагрузок - необходимый и важный метод оценки воздействия нагрузок. Вес следует определять утром натощак, а также до и после тренировки. После тренировочного занятия среднего объема и интенсивности вес снижается на 300-500 г у тренированного спортсмена и на 700-1000 г у новичка. После больших, интенсивных и длительных нагрузок (бег на длинные и сверхдлинные дистанции, лыжные и велосипедные гонки) потеря веса за тренировку или соревнование может достигать 2-6 кг. Очень важно знать, как изменяется вес на протяжении занятия. В начале тренировки вес снижается более активно, чем в конце. С достижением хорошего состояния тренированности вес спортсмена стабилизируется. При умеренном снижении веса после тренировок его величина быстро восстанавливается.

Изменения функционального состояния кардиореспираторной системы имеют изучение особое значение. При исследовании в первую очередь обращают внимание на характер динамики ЧСС. В процессе ВПН определение частоты пульса является одним из самых распространенных методов благодаря его доступности и информативности. ЧСС определяют перед занятием, после разминки, после выполнения отдельных упражнений, после отдыха или периодов снижения интенсивности нагрузок. Поскольку при значительном учащении пульса (180 уд/мин и больше) определить его на лучевой артерии нелегко, рекомендуется считать пульс на сонной артерии или определять ЧСС по верхушечному толчку сердца.

Исследование измерений частоты пульса позволяет оценить правильность распределения нагрузки во время занятий, т.е. рациональность его построения и интенсивность нагрузки. Для этого изменения ЧСС в процессе занятия отражают в виде физиологической кривой занятия. Не менее важно сопоставлять изменения пульса с продолжительностью восстановительного периода.

Сопоставляя характер нагрузки с изменениями частоты пульса и быстротой его восстановления, определяют уровень функционального состояния спортсмена. Например, если при пробегании 400 м за 70 с у спортсмена пульс учащался до 160 уд/мин, и восстановление (до 120 уд/мин) длилось 2 мин, а спустя некоторое время (2-3 недели) пульс учащался до 150 уд/мин и восстановление продолжалось 3 мин, это может свидетельствовать об ухудшении функционального состояния спортсмена и требует его дополнительного обследования.

В игровых видах спорта при пульсе от 170 и до 190 уд/мин развивающая зона (тип энергообеспечения смешанный, аэробно-анаэробный.), зона, поддерживающая в пределах 170 уд/мин, зона восстановления при 130 уд/мин.   
  
При пульсе свыше 190 уд/мин наблюдается преимущественно анаэробный, характер энергообеспечения, который имеет место у спортсменов-спринтеров. В зависимости от количества молочной кислоты и кислотно-щелочного равновесия при этом типе энергообеспечения выделяют субмаксимальную (170-190 уд/мин) и максимальную зону интенсивности (свыше 190 уд/мин).

По частоте пульса во время тренировочной работы можно определить ее энергетическую стоимость. Для этого используются сумматоры пульса - электронные устройства со счетчиком, суммирующие частоту пульса за определенное время.

Важным показателем функционального состояния организма является быстрота восстановления пульса. У хорошо тренированных спортсменов его частота уменьшается в течение 60-90 с со 180 до 120 уд/мин. При снижении пульса до такой частоты тренированные спортсмены готовы к повторному выполнению тренировочных нагрузок или отдельных упражнений.

Оценка приспособляемости организма спортсмена к различным нагрузкам по реакции пульса на отдельные упражнения и длительности его восстановления позволяет врачу и тренеру совершенствовать тренировочный процесс, исключать или ограничивать упражнения, к которым спортсмен недостаточно адаптирован, находить оптимальные интервалы отдыха, правильное чередование упражнений и различных средств тренировки.

Также большое значение для оценки приспособляемости организма к нагрузкам имеет сопоставление сдвигов частоты пульса и максимального АД.

При хорошей приспособляемости эти сдвиги должны быть пропорциональными, т.е. при значительном учащении пульса максимальное АД также должно значительно повышаться и наоборот. Одним из признаков ухудшения приспособляемости организма является уменьшение сдвигов максимального АД при сохранении или увеличении сдвигов пульса. Крайним его выражением является гипотоническая реакция. Она может возникать при утомлении, вызванном упражнениями на выносливость. При перегрузке в скоростно-силовых упражнениях нередко возникает резкое увеличение максимального АД (до 220-240 мм рт.ст.) - гипертоническая реакция.

Нормальная реакция диастолического давления (ДАД) на физическую нагрузку проявляется в его уменьшении. Однако в некоторых случаях оно может или не изменяться, или увеличиваться. Повышение ДАД может быть признаком ухудшения приспособляемости к физическим нагрузкам.

Таким образом, в случаях, когда уровень подготовленности спортсмена соответствует выполняемой нагрузке, сердечно-сосудистая система реагирует сочетанным учащением ЧСС, повышением максимального АД и увеличением пульсового давления (в пределах 80% и более) Резкое учащение пульса, снижение максимального АД при неизменном или увеличенном минимальном давлении вызывает уменьшение пульсового давления после нагрузки отражают крайнюю степень утомления, плохую адаптацию к нагрузке.

Помимо изучения изменений в состоянии сердечно-сосудистой системы, также изучаются изменения показателей внешнего дыхания. Определение частоты дыхания (ЧД) - наиболее простой и распространенный метод исследования. Он проводится визуально или пальпаторно, путем прикладывания руки к нижней части грудной клетки. Частота дыхания исследуется в покое, до занятия, а затем, так же как и пульс, в течение всего занятия. После физических нагрузок частота дыхания достигает 30-60 дыханий в 1 минуту, в зависимости от их характера и интенсивности нагрузки.

Сравнение сдвигов в частоте дыхания и длительности его восстановления с характером нагрузок также позволяет в известной степени оценить их воздействие на функциональное состояние занимающегося и достаточность интервала отдыха между ними и пр.

Помимо ЧД изучаются изменения ЖЕЛ, МВЛ, мощности вдоха и выдоха (с помощью пневмотахометра). Они измеряются до, в процессе тренировочного занятия и после него ЖЕЛ и МВЛ после занятий с относительно небольшой тренировочной нагрузкой могут не изменяться или немного понижаться (ЖЕЛ на 100200 мл, МВЛ на 2-4 л). Очень большие нагрузки могут вызвать снижение ЖЕЛ на 300-500 мл и МВЛ на 5-10 л.

Степень уменьшения ЖЕЛ и МВЛ, мощности вдоха и выдоха после отдельных упражнений и быстрота их восстановления в период отдыха характеризуют воздействие нагрузки на функциональное состояние занимающегося. Например, если до занятия мощность вдоха равнялась 5 л/с, а после него - 4 л/с, это свидетельствует о значительном утомлении под влиянием физических нагрузок.

* 1. ***Программный материал по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки***

*- для учебно-тренировочных групп 1-го - 2-го годов обучения (час.)*

*1. Теоретическая подготовка*  
- История развития настольного тенниса.  
  
- Любительский и профессиональный настольный теннис в России.  
  
- Всероссийская федерация настольного тенниса.  
  
- Основы техники настольного тенниса.  
  
- Удары подрезкой слева и справа против наката и топ-спина. Исходное положение рук, ног, туловища при подготовке к удару. Наблюдение за полётом мяча. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища и ракетки во время удара. Контакт мяча с ракеткой.  
  
- Топ-спин справа и слева с подрезки. Исходное положение рук, ног, туловища при подготовке к удару. Наблюдение за полётом мяча. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища и ракетки во время удара. Контакт мяча с ракеткой.  
  
- Техника подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча. Тренировка подач. Подготовительные упражнения для выполнения сложных по вращению подач.  
  
- Приём подач. Способы приёма подач, выскакивающих за заднюю линию стола. Способы приёма подач, выскакивающих за боковые линии стола. Способы приёма коротких подач.  
  
- Укороченный удар с подрезки. Техника выполнения.  
  
- Использование физических упражнений в домашних условиях: для развития специальных физических качеств – упражнения для ног, туловища, увеличения подвижности в суставах, для совершенствования техники – имитация ударов, имитация передвижений у зеркала, у тренировочной стенки, на простейших тренажёрах (например, велоколесо). Тренировка подач – имитация, отработка быстроты вращения мяча.  
  
- Режим для спортсмена. Сон. Регулярность питания, калорийность пищи и её витаминизация. Значение утренней зарядки, водных процедур, естественных факторов для повышения сопротивляемости организма занимающихся. Личная гигиена одежды, обуви, тела. Гигиена мест занятий, гигиена спортивного инвентаря.  
  
- Правила техники безопасности.   
  
*2. Практическая подготовка*  
*2.1. Общая физическая подготовка*  
Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей учащихся, по повышению функциональных возможностей их организма.  
  
Применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки.  
  
Расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощённым правилам.  
  
Использование для целей общей физической подготовки занятий другими видами спорта – лёгкая атлетика (бег, прыжки), лыжи, плавание, спортивная гимнастика, акробатика, бокс.  
  
*2.2. Специальная физическая подготовка*  
Развитие специальных физических качеств, необходимых спортсмену для достижения высоких результатов в избранном виде спорта, интенсификация учебно-тренировочного процесса.  
  
Использование имитационных упражнений – для совершенствования ударных движений, передвижений.  
  
Повторение упражнений, применявшихся на предыдущем этапе подготовки.  
  
Применение тренажёров, роботов.  
  
*2.3. Технико-тактическая подготовка*

Повторение материала предыдущего этапа подготовки: имитация передвижений, ударов, игра на столе накатами, откидкой, подрезкой, сочетание ударов справа и слева, наката и подрезки, игра на счёт.  
  
Изучение техники удара подрезкой справа и слева против наката. Отличие подрезки от откидки (подрезка подрезки).  
  
Повышение скорости выполнения всех ударов. Усиление вращения мяча, как в исполнении отдельных элементов техники ударов, так и в сочетании разных ударов.  
  
Изучение удара контрнакатом. Отличие контрнаката от наката с подрезки.  
  
Изучение техники выполнения топ-спина. Имитация удара у зеркала, с применением тренажёров (велоколеса, мяч на «удочке»), игра с партнёром.  
  
Пути повышения быстроты вращений мяча при ударе топ-спином: выполнение удара с резким поворотом туловища, увеличение быстроты движения руки в направлении удара с тонким (по касательной) контактом мяча и накладки ракетки. Спортсмен сначала добивается наиболее сильного вращения в одном, а затем – в разных направлениях при тренировке топ-спина против подрезки.  
  
Индивидуализация стиля игры в зависимости от особенностей физического развития, психофизиологических показателей и склонностей учащихся.  
  
Разучивание сложных подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча.  
  
Сочетание коротких подач с длинными по разным направлениям.  
  
Тренировка приёма сложных подач разными способами.   
  
Передвижения вперёд-назад и влево-вправо при сочетании различных ударов.  
  
Разновидности изучаемых способов передвижений.  
  
Разучивание техники укороченного удара с подрезки.  
  
Игра на счёт с применением различных заданий: применение определённого вида подач, подача в определённую зону, все подачи выполняются одним участником, игра с форой и т.д.  
  
Учащиеся учебно-тренировочных групп принимают участие за учебный год (сезон) не менее, чем в четырёх соревнованиях, должны сыграть не менее 40 соревновательных встреч каждый, не менее 120 контрольных игр внутри группы.  
  
Программные требования по психологической подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю и инструкторско-судейской практике изложены в соответствующих разделах.

*- для учебно-тренировочных групп– 3-го - 5-го годов обучения (час.)*

*1. Теоретическая подготовка*  
  
- Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации в наши дни.  
  
- Пути развития детского спорта в стране.  
  
- Техника настольного тенниса.  
  
- Выполнение ударов по элементам в различных направлениях, различных по высоте приёма мяча, по зонам, из которых выполняются удары.  
  
- Различия в выполнении ударов по подрезке, накату, топ-спину.   
  
- Вариативность выполнения ударов – основа технического мастерства.  
  
Основные приёмы современной атаки – контроль – топ-спин,  
  
- топ-спин – удар, острый удар. Различия по скоростным характеристикам, контакту мяча с ракеткой, направлению, быстроте и силе вращения.  
  
- Особенности промежуточной игры – умение начинать атаку из «кача».  
  
Разучивание и тренировка сложных подач: с быстрым вращением мяча,  
  
- с высоким подбрасыванием, с ложными движениями ракеткой и рукой.  
  
- Приём подач. Способы распознавания подач с различным вращением.  
  
Способы передвижений в соединениях с выполнением ударов.  
  
Разновидности одношажного и двухшажного способов передвижений:  
  
- прыжки, выпады. Перенос центра тяжести тела с одной ноги на другую при передвижениях.  
  
- Тренировка в домашних условиях: упражнения для развития специальных физических качеств, имитация ударов, имитация передвижений,  
  
- тренировка и совершенствование подач.  
  
- Правила техники безопасности.  
  
- Личная гигиена. Режим дня. Сон. Питание – калорийность и витаминизация. Значение средств закаливания организма.

*2. Практическая подготовка  
  
2.1. Общая физическая подготовка*  
  
Для общего развития применяются средства и упражнения предыдущего этапа подготовки.  
  
Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.  
  
Спортивные игры – баскетбол, футбол, теннис, бадминтон.  
  
Широкое использование тренажёров и технических приспособлений для развития мышц ног и туловища.  
  
*2.2. Специальная физическая подготовка*  
Продолжение работы по развитию специальных физических качеств и способностей, характерных для ведущих игроков мира.  
  
Широкое применение в занятиях имитационных упражнений, как средства тренировки наиболее необходимых для игры групп мышц.  
  
Повышение уровня функциональной работоспособности организма при помощи технических средств: тренажёров, роботов, приспособлений и педагогических методов.  
  
Повторение упражнений предыдущего этапа подготовки.  
  
*2.3. Технико-тактическая подготовка*  
Повторение материала предыдущего этапа подготовки.  
  
Повышение скорости выполнения всех ударов. Усиление вращения мяча, как в исполнении отдельных элементов техники ударов, так и в сочетании разных ударов.  
  
Различия в выполнении приёма и ударов по мячам с различными видами вращений: скорость, место удара мяча на ракетке, угол поворота и наклона ракетки, характер полёта мяча.  
  
Индивидуализация тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей стиля игры.  
  
Разучивание новых сложных подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча, различных по длине и с разнообразной маскировкой.  
  
Тренировка приёма длинных сложных подач активными способами.  
  
Разновидности одношажного и двухшажного способов передвижения: прыжки, выпады.  
  
Игра на счёт.  
  
Соревнования внутри спортивной школы. Участие в официальных соревнованиях.  
  
Учащиеся учебно-тренировочных групп 3-го – 4-го годов обучения принимают участие за учебный год (сезон) не менее, чем в четырёх соревнованиях, должны сыграть не менее 40 соревновательных встреч каждый, не менее 120 контрольных игр внутри группы.   
  
Программные требования по психологической подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю, восстановительным мероприятиям и инструкторско-судейской практике изложены в соответствующих разделах.

*- для групп спортивного совершенствования 1-го года обучения (час.)  
  
  
1. Теоретическая подготовка*  
  
Организация физической культурой и спортом (в частности, настольным теннисом) за рубежом.  
  
Международные спортивные организации, их участие в развитии спорта в различных регионах мира.  
  
Участие российских спортсменов в международных соревнованиях по настольному теннису.  
  
Подготовка специалистов для организации и проведения физкультурно-спортивной работы в России. Общественные и государственные спортивные организации в Российской Федерации.  
  
Техника безопасности проведения занятий.  
  
Настольный теннис на современном этапе развития. Современные тенденции в развитии техники и тактики игры.  
  
Индивидуализация планирования подготовки. Пути всестороннего совершенствования техники.  
  
Особенности тактических действий против спортсменов различных стилей и против спортсменов, применяющих различный инвентарь.  
  
Особенности взаимодействия мяча с воздушным потоком, поверхностью стола, накладками различных типов.  
  
Различия в выполнении ударов по мячам, имеющим различные вращения по направлению и высоте траектории полёта.  
  
Атака острым ударом – основа тактических действий. Острая атака по подрезке, накату, топ-спину.  
  
Сложные подачи. Подачи с ложными, отвлекающими движениями руки с ракеткой. Подача с высоким подбрасыванием мяча. Короткие подачи.  
  
Приём подач с замаскированным вращение мяча накатом, острым ударом, топ-спином.  
  
Особенности техники и тактики парных игр. Подбор партнёров с учетом особенностей стилей игры и передвижений, способности игроков взять на себя роль ведущего в паре. Тактика в смешанной паре.  
  
Тактика и стратегия личных и командных соревнований. Расстановка игроков в командном матче, очерёдность игр. Анализ предстоящих игр. Подготовка планов предстоящих игр. Индивидуальное планирование на предстоящую игру.  
  
Тренировка в домашних условиях. Имитация ударных движений с ракеткой в сочетании с передвижениями в различных направлениях, в порядке ответа на разнообразные действия противника (на количество повторений в единицу времени).   
  
Значение имитации для сохранения высокого уровня спортивной формы.  
  
Личная гигиена. Режим дня. Сон. Понятия об обмене веществ в организме. Восстановление энергетических затрат. Калорийность и витаминизация в связи с серьёзными физическими нагрузками.  
  
Примерные суточные нормы приёма пищевых продуктов. Значение утренней гимнастики.  
  
Роль водных процедур (умывание, обтирание, душ, купание, баня) и природных факторов (солнечные ванны, прогулки и занятия на воздухе, в лесу, в горах).  
  
Отрицательное влияние вредных привычек на развитие организма (курение, токсикомания, алкоголь, наркомания).  
  
Сведения о строении и функциях человеческого организма.  
  
Строение костно-мышечной системы.  
  
Сердечнососудистая система. Влияние тренировки на её совершенствование. Потребление кислорода лёгкими и насыщение крови.  
  
Органы пищеварения и обмен веществ.  
  
Центральная нервная система и роль физических упражнений в её формировании.  
  
Психорегулирующая тренировка и аутотренинг.  
*2. Практическая подготовка*  
  
*2.1. Общая физическая подготовка*Продолжение работы по укреплению здоровья и гармоничному развитию организма занимающихся с применением широкого комплекса средств и методов физического воспитания, применявшихся на предыдущих этапах подготовки.  
  
Целенаправленные занятия другими видами спорта, направленные на избирательное развитие подвижности в суставах и растягивание мышц (баскетбол, теннис, бадминтон, футбол, плавание, лыжи, лёгкая атлетика – бег.Прыжки, спортивная гимнастика).  
  
*2.2. Специальная физическая подготовка*Развитие и совершенствование специальных физических качеств и способностей, характерных для спортсменов, добившихся высоких результатов в соответствующем возрасте – силы, скоростно-силовой и общей выносливости, скоростной выносливости и быстроты движений.  
  
Для этого применяются широкие комплексы упражнений с отягощениями для пояса, ступней ног, утяжелённые повязки и манжеты на игровую руку, упражнения с гантелями, малыми весами штанг.  
  
Упражнения направлены на развитие взрывной (скоростно-силовой) силы мышц рук и ног, туловища, спины, косых и прямых мышц живота.  
  
К применению могут быть рекомендованы:  
  
- упражнения с отягощениями и без них;  
  
- бег с высокого старта на короткие дистанции – 15, 20, 30, 60, 100 метров;  
  
- челночный бег 5Х10 метров, 5Х15 метров;  
  
- прыжки с места вперёд, вправо, влево, назад;  
  
- прыжки в приседе вперёд, вправо, влево, назад;  
  
- прыжки «кенгуру», прыжки – многоскоки – 15 прыжков с места;  
  
- прыжки на одной ноге – 15 прыжков с места;  
  
- прыжки через скакалку – на двух, одной ноге, поочерёдно, сдвоенные прыжки;  
  
- повороты, наклоны, вращения туловища в разных направлениях;  
  
- из положения виса на перекладине (гимнастической стенке) подъём прямых и согнутых в коленях ног к груди, подтягивание хватом сверху;  
  
- из положения лёжа на спине поднимание прямых в коленях ног, ног за голову и туловище с доставанием носков ног пальцами рук.   
  
Для развития качеств и функциональных возможностей организма применяется широкий комплекс имитационных упражнений с отягощениями и без них:  
  
- имитация ударов (сериями на время);  
  
30 секунд – развитие быстроты,  
  
1 минута – развитие скоростной выносливости,   
  
2 минуты – развитие скоростно-силовых качеств,   
  
3 минуты – развитие специальной игровой выносливости;  
  
- имитация перемещений в игровой стойке – 1 минута, 3 минуты;  
  
- имитация перемещений вправо-влево в 3-х метровой зоне – 1 минута, 3 минуты;  
  
- имитация перемещений вперёд-назад в 3-х метровой зоне – 1 минута, 3 минуты;  
  
- имитация перемещений по треугольнику вперёд-вправо-назад-вперёд-влево-назад в 3-х-метровой зоне (к столу-от стола).  
  
Во всех видах перемещений результат за 1 минуту характеризует уровень скоростной выносливости спортсмена, а результат за 3 минуты – его специальную игровую выносливость.  
  
Примечание: при выполнении всех упражнений фиксируется количество движений или перемещений, выполняемых в отведённое время и результат сопоставляется с предыдущими показателями индивидуально для каждого занимающегося.

*2.3. Технико-тактическая подготовка*   
  
Повторение материала предыдущего года обучения.  
  
Контрольная проверка уровня подготовленности по нормативам 4-го года обучения учебно-тренировочной группы.  
  
Индивидуализация технико-тактической подготовки на основе личностных особенностей развития: физических качеств, координационных возможностей, психофизиологических показателей, уровня спортивно-технического мастерства и умения.  
  
Составление индивидуальных планов подготовки.  
  
Работа над повышением точности, стабильности и быстроты ударов. Расширение зон вариативности ударов для повышения возможностей управления полётом мяча – направлением, силой и скоростью вращения, направлением, траекторией полёта, скоростью полёта и отскока мяча.  
  
Совершенствование арсенала атакующих технических приёмов с применением механических приспособлений для подачи мячей, тренажёров-роботов.  
  
Острый удар по накату.  
  
Острый удар по топ-спину.  
  
Топ-спин-удар по накату и топ-спину.  
  
Топ-спин-удар с подрезки.  
  
Выполнение и приём сложных подач – с боковым, верхним и нижним вращением, с высоким подбросом мяча, с ложными движениями руки с ракеткой, коротких подач.  
  
Тренировка и выполнение подач, направленных на подготовку к острому удару.  
  
Тренировки и выполнение подач, направленных на предупреждение активных действий противника.  
  
Тренировка и выполнение подач, направленных на создание позиционного преимущества (короткая, косая, подача с сильным боковым вращением).  
  
Тренировка и выполнение подач, направленных на быстрое введение мяча в игру (с быстрым поступательным вращением по диагонали).  
  
Тренировка и выполнение подач, направленных на зрительный обман противника (подача с ложными движениями руки с ракеткой, подачи – «двойники»).  
  
Приём подач противника накатом.  
  
Приём подач противника острым ударом.  
  
Приём подач противника топ-спином с последующим острым ударом.  
  
Тренировка передвижений с переносом центра тяжести в направлении удара.  
  
Тренировка передвижений шагами.  
  
Тренировка передвижений прыжками с одной и двух ног.  
  
Тренировка передвижений с одной ноги на другую.  
  
Тренировка передвижений рывками.  
  
Комбинированные передвижения – сочетание разных способов в зависимости от выполнения ударов.  
  
Подбор партнёров для мужских, женских, смешанных пар.  
  
Тренировка тактических действий в парных играх.  
  
Разучивание тактических комбинаций индивидуально для каждой пары.  
  
Тактика смешанных игр.  
  
Построение тактических действий спортсменов на основе начала атаки после своей подачи или с её приёма.  
  
Закрепление тренируемых приёмов в играх со спарринг-партнёрами и в соревнованиях.  
  
Совершенствование тактических действий против игроков различных стилей.  
  
Совершенствование современных средств ведения игры с коротким (по времени) розыгрышем очка («двухходовка», «трехходовка»).  
  
Острая атака на своей подаче, на подаче противника.  
  
Составление тактических планов одиночных и парных игр с конкретными противниками различных стилей.  
  
Тренировочные игры на счёт с выполнением тактических установок тренера.  
  
Участие в одиночных и парных соревнованиях по календарному плану ДЮСШ и СДЮШОР.  
  
Учащиеся групп спортивного совершенствования должны в течении года (сезона) принять участие не менее, чем в 8 соревнованиях, провести не менее 80 встреч каждый, провести не менее 220 контрольных одиночных и парных встреч.  
  
Программные требования по психологической подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю, восстановительным мероприятиям и инструкторско-судейской практике изложены в соответствующих разделах.

* 1. ***Рекомендации по организации психологической подготовки***

Настольный теннис – высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом от крайнего напряжения к быстрому спаду.Для успешных выступлений в настольном теннисе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, интенсивность и объём внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация тренировок.

По своему направлению все средства психологической подготовки можно разделить на две группы:  
  
- психолого-педагогические – беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд, аутогенная тренировка, самовнушение;  
  
- практические – тренировочные и соревновательные игры, игры с установками тренера на предъявление к учащимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в игре, на фоне повышенных физических напряжений (утомлений).  
  
*Этап начальной специализации.*  
  
Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, воспитание чувств необходимости занятий физической культурой и спортом, желание стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.  
  
Психолого-педагогические наблюдения во время эстафет, подвижных игр, игр с мячом и ракеткой.  
  
Наблюдения поведенческих особенностей детей в процессе подвижных игр, что позволяет тренеру оценить способности в комплексе их проявлений. Выявление наиболее дисциплинированных, двигательно- активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, принимающих на себя роль лидеров, стремящихся быть во всём первыми, внимательных и быстро усваивающих новые виды движений. Беседы тренера и ведущих спортсменов с детьми, просмотр соревнований, фильмов, тренировок сильнейших спортсменов.  
  
Определение интереса занимающихся к прослушанному материалу.  
  
Выявление детей, обладающих устойчивым вниманием.  
  
*Этап углублённой специализации*Продолжение работы по воспитанию у занимающихся устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом, и, конкретно, к настольному теннису.  
  
Работа по расширению психологических методов воздействия на занимающихся.  
  
Задачи тренера на этом этапе:  
  
-формирование установки на соревновательную деятельность,  
  
- повышение уровня надёжности действий и устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам на фоне сбивающих факторов (эмоциональной напряжённости, воздействия противников, физического утомления, внешним факторам – зал, свет, инвентарь.  
  
Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:  
  
- создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника, зрителей и т.п. в тренировочных занятиях и играх на счёт;  
  
- введение ситуаций выбора ответных действий, принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;   
  
- формирование выраженных черт характера и свойств личности, типичных для высококлассных игроков;  
  
- применение педагогических методов воспитания психики игрока в настольный теннис.

*Этап спортивного совершенствования*Работа по формированию установки на соревнования, повышению уровня надёжности действий, устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам.  
  
Участие в большом количестве соревнований.  
  
Напряжённость тренировки.  
  
*Задачи этого этапа:*  
  
- достижение высокого уровня устойчивости психофизиологических показателей в стрессовой (соревновательной) ситуации;  
  
- проявление бойцовских качеств в наиболее ответственные моменты соревнований;  
  
- настрой на достижение высоких спортивных результатов;  
  
- воспитание эмоциональной устойчивости;  
  
- воспитание надёжности действий в стрессовой ситуации;  
  
- осознание чувства долга и ответственности перед коллективом, командой, страной;  
  
- воспитание высокой мотивации занятий спортом;  
  
- выявление способности к самоанализу действий.  
  
Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:  
  
- самооценка,  
  
- самоприказ,  
  
- убеждение,  
  
- самовнушение,  
  
- психотерапия и гипноз,  
  
- аутогенная и видеомоторная тренировки,  
  
- тренировочные и соревновательные игры с установки тренера,  
  
- моделирование игровых ситуаций,  
  
- беседы с тренерами и ведущими спортсменами,  
  
- просмотр соревнований с их анализом.

* 1. ***Планы применения восстановительных средств***

Огромную важность имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня.

Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.  
  
*Этап начальной специализации*:  
  
Восстановление работоспособности естественным путём: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объёма и интенсивности занятий (по принципу «от простого к сложному»), проведение занятий в игровой форме.Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха.  
  
Эмоциональность занятий за счёт использования в уроке подвижных игр и эстафет.  
  
Гигиенический душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.  
  
Режим дня. Сон. Рациональное, витаминизированное питание. Режим питания.

*Этап углублённой специализации*:  
  
Восстановление работоспособности за счёт педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.  
  
*Средства восстановления:*  
*- педагогические*средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии её объёма и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;  
  
*- гигиенические:* режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;  
  
*- психологические*средства обеспечивают устойчивость психических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная и психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися; для проведения этой работы на этапе углублённой специализации привлекаются психологи;  
  
*- медико-биологические*средства – витаминизация, физиотерапия (ионофарез, соллюкс, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.  
  
*Этап спортивного совершенствования*  
  
*Средства восстановления:*  
*- педагогические* **–** переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объёма и различной интенсивности в соответствии с микроциклами подготовительного к соревнованиям процесса;  
  
*- гигиенические* **–** оптимальные условия окружающей среды (взаимоотношения с окружающими в быту, школе, спортивном коллективе, семье), личная гигиена (тела, одежды, обуви, спортивного инвентаря), отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня (сон, питание, отдых, обеспечивающие восстановление энергозатрат);  
  
*- психологические* **–** беседы, внушение, убеждение тренера, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;  
  
*- медико-биологические* **–** витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимнее-весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия (ионофарез, гальванизация, соллюкс и т.п.), гидротерапия (ручной, механический и гидромассаж, душ и водные ванны, русская парная баня и сауна); применение всех этих средств производится под наблюдением врача.

*Психологические средства восстановления*Эти средства условно подразделяются на *психолого-педагогические* (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и *психогигиенические* (регуляция и саморегуляция психических состояний путём удлинения сна, внушенного сна – отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.)

* 1. ***Планы антидопинговых мероприятий***

Содержательной основой антидопинговых мероприятий может стать материал статьи А.Г. Грецова (Санкт-Петербург) «Тренинговая программа формирования критического отношения к допингу среди молодых спортсменов», опубликованная в альманахе ГАУ ДОД ТО «ОСДЮСШОР» «Спортвест» № 5, 2012 г. Автор статьи предлагает реализовать в ходе спортивной подготовки программу, состоящую из 4 занятий:

*Краткое содержание занятий.* Занятие №1

Представление ведущего, обоснование актуальности проблемы допинга и борьбы с ним. Формулирование определения понятия «допинг».

Беседа на тему «Мотивация прибегания к допингу». (Свободный рассказ с элементами диалога про то, что, собственно, побуждает спортсменов к таким действиям, подвергая риску свое здоровье и репутацию, нарушая морально-этические принципы). «Мозговой штурм» на тему «Причины, побуждающие к допингу» (в подгруппах по 3-4 человека), представление результатов. Формирование общего перечня факторов, могущих подтолкнуть к таким действиям. Заполнение таблицы «Плюсы и минусы» (первый этап выполняется участниками в подгруппах, на втором ведущий с их слов заполняет общую таблицу, при необходимости добавляя не отмеченные моло-

дыми спортсменами нюансы)1.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Преимущества,  даваемые допингом | Цена вопроса | |
| Очевидные недостатки | Скрытые риски |
| 1 | 2 | 3 |

При обсуждении и подведении итогов акцент делается на содержании колонок 2 и 3.

1 Лучше всего организовать работу с этой и последующими таблицами следующим образом: таблица демонстрируется с помощью мультимедиа-проектора, ведущий со слов участников печатает на компьютере предлагаемые варианты в соответствующих столбцах, что отображается в режиме реального времени. В случае невозможности организовать работу описанным способом, придется обойтись записями на традиционной доске или флип-чарте. Согласно принятому на сегодня определению, понятие .допинг. означает именно действие

(нарушение антидопинговых правил), а не те вещества или физиологические процедуры, которые при этом используются.

*Занятие №2*

Знакомство с основными разновидностями допинга. Занятие начинается с небольшого рассказа ведущего о том, что такое допинги, на каком основании те или иные действия относят к их числу, почему они запрещены в спорте. Дальнейшая работа организована следующим образом: подростки делятся на 6 подгрупп, в каждую из них дается для совместного прочтения и бсуждения текст с кратким описанием одной из групп допинга и обоснованием причин их запрещения в спорте (объем каждого текста приблизительно 1,5 стр.). Потом представители каждой из подгрупп рассказывают другим то, что они узнали про группу допинга, описанную в доставшейся им распечатке.

Рассматриваются такие группы препаратов и процедур: анаболические стероиды, бета-2-антагонисты, пептидные гормоны и их аналоги, диуретики, стимуляторы и наркотики, запрещенные допинговые методы.

Завершается занятие групповой дискуссией «Скептики». Ведущий озвучивает несколько стереотипных суждений о допинге (к нему якобы прибегают практически все спортсмены, при правильном применении невозможно разоблачение и т.п.). Задача участников – рассуждая с позиции экспертов, придерживающихся скептического взгляда на данные суждения, выдвинуть как можно больше аргументов против них.

*Занятие №3*

Занятие начинается с краткого рассказа ведущего о том, какие не связанные с допингом способы позволяют обеспечить рост спортивных результатов. В дальнейшем оцениваются требования, которым должны отвечать эти способы, чтобы обеспечить максимальную эффективность. По результатам заполняется таблица, подобная приведенной ниже (сначала варианты выдвигаются методом «Мозгового штурма» в подгруппах по 4-5 человек, потом ведущий заполняет сводный вариант таблицы, при необходимости добавляя упущенные участниками условия).

|  |  |
| --- | --- |
| Способ повышения результатов | Каким требованиям должен  отвечать этот способ, чтобы  показать максимальную  эффективность? |
| Обычная тренировка |  |
| Специальные тренировочные условия (например, высокогорная подготовка) |  |
| Психологическая подготовка |  |
| Рациональная организация жизнедеятельности |  |
| Использование разрешенных достижений спортивной медицины |  |

Групповая дискуссия «Парадоксы». Участникам предлагаются некоторые суждения о допинге, выглядящие на первый взгляд парадоксально, содержащие противоречия (например, утверждение, что допинг был в спорте всегда, а в проблему превратился только благодаря борьбе с ним). Сначала подобные утверждения совместно с ведущим обсуждаются с позиции того, содержат ли они долю истины и какие последствия может иметь их признание, а потом даются комментарии

с позиции скептически настроенного эксперта.

*Занятие №4*

Оценка потенциальной эффективности различныхслоганов социальной рекламы, направленной на искоренение допинга. Предлагается ряд слоганов антидопинговой тематики (например, «На олимпийском флаге пятен нет», «Победа – личное достижение спортсмена, а не Фармаколога»), участникам предлагается оценить их потенциальную эффективность по 5-балльной шкале.

Изготовление и презентация коллажей – плакатов антидопинговой направленности. Плакаты готовятся в подгруппах по 3-4 человека, при этом можно использовать рисовальные принадлежности, вырезки из печатных изданий, фотографии и т.п.

Конкретизация личных целей и ресурсов в области спорта. Каждый участник формулирует ответы на следующие вопросы:

• Какую цель я ставлю для себя в спорте на ближайший год?

• Какие именно шаги мне нужно предпринять для достижения этой цели?

• Какие шаги мной уже сделаны? Что свидетельствует о том, что я уже нахожусь на пути к этой цели?

• На какие ресурсы в достижении цели я могу опереться?

• Что именно я должен сделать, чтобы как можно быстрее продвинуться к этой цели на один шаг? Когда я это сделаю?

* 1. ***Планы инструкторской и судейской практики.***

Одна из важнейших задач спортивных школ – подготовка детей к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведение массовых спортивных соревнований в качестве судей.  
  
Первые серьёзные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в учебно-тренировочных группах и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.  
  
Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.  
  
*Учебно-тренировочные группы*  
Привитие навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в младших группах.  
  
Овладение терминологией настольного тенниса и применение её в занятиях.  
  
Овладение основами методики построения тренировочного занятия – разминка, основная часть урока и заключительная часть.  
  
Развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приёмов и выявления ошибок, умения их исправлять.  
  
Самостоятельное составление планов тренировок. Ведение дневников самоконтроля. Анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.  
  
Изучение основных правил игры, систем проведения. Ведение протоколов соревнований. Судейство командных, одиночных и парных соревнований.

*Группы спортивного совершенствования*  
Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки, в общеобразовательных школах, в старших группах детских садов.  
  
Ведение журнала. Составление конспекта занятий.  
  
Проведение занятий по общей физической подготовке. Проведение разминки.  
  
Помощь тренеру в обучении технике настольного тенниса. Самостоятельное составление комплекса тренировочных заданий для различных частей урока – разминки, основной части и заключительной части.  
  
Подбор упражнений для совершенствования технических приёмов. Индивидуальная работа с младшими товарищами по совершенствованию техники.  
  
Судейство соревнований в детско-юношеской спортивной школе, общеобразовательной школе в роли судьи, старшего судьи, секретаря. Судейство городских соревнований в роли судьи, секретаря.   
  
Выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

1. **Система контроля и зачетные требования**

***3.1. 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***

*(*[*Приложение N 4*](#Par353) *к ФССП)*

|  |  |
| --- | --- |
| *Физические качества и телосложение* | *Уровень влияния* |
| 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.

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

Результатом реализации Программы является:

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

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

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

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

* 1. ***Виды контроля общей и специальной физической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки.***
     1. ***Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)***

*(*[*Приложение N*](#Par388) *6 к ФССП).*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Развиваемое физическое качество* | *Контрольные упражнения (тесты)* | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 10 м (не более 3,4 с) | Бег на 10 м (не более 3,8 с) |
| Бег на 30 м (не более 5,3 с) | Бег на 30 м (не более 5,6 с) |
| Координация | Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 75 раз) | Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 65 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 155 см) |
| Силовая выносливость | Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

* + 1. ***Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства***

*(*[*Приложение N 7*](#Par455) *к ФССП)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Развиваемое физическое качество* | *Контрольные упражнения (тесты)* | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 10,1 с) | Бег 60 м (не более 10,8 с) |
| Координация | Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 115 раз) | Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 105 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин. (не менее 25 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин. (не менее 20 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 191 см) | Прыжок в длину с места (не менее 181 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

* 1. ***Комплексы контрольных упражнений для оценки технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования.***

***3.4.1. Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке для учащихся учебно-тренировочных групп 1 и 2 годов обучения***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *№* | *Наименование технического приёма* | *Количество ударов в серию* | *Оценка* |
| 1. | Накат справа по диагонали | 50 и более  от 40 до 50 | хорошо  удовлетворительно |
| 2. | Накат слева по диагонали | 50 и более  от 40 до 50 | хорошо  удовлетворительно |
| 3. | Накаты справа и слева в правый угол | 35 и более  от 30 до 35 | хорошо  удовлетворительно |
| 4. | Накаты справа и слева в левый угол | 35 и более  от 30 до 35 | хорошо  удовлетворительно |
| 5. | Накаты «по восьмёрке» (играющий по диагоналям) | 30 и более  от 25 до 30 | хорошо  удовлетворительно |
| 6. | Накаты «по восьмёрке» (играющий по прямым) | 30 и более  от 25 до 30 | хорошо  удовлетворительно |
| 7. | Подрезка слева по диагонали | 40 и более  от 35 до 40 | хорошо  удовлетворительно |
| 8. | Подрезка справа по диагонали | 40 и более  от 35 до 40 | хорошо  удовлетворительно |
| 9. | Откидка со всего стола (количество ошибок за 3 мин.) | 5 и менее  от 6 до 8 | хорошо  удовлетворительно |
| 10. | Подача справа с верхним вращением | 9  8 | хорошо  удовлетворительно |
| 11. | Подача слева с верхним вращением | 9  8 | хорошо  удовлетворительно |
| 12. | Подача справа с нижним вращением | 10  8 | хорошо  удовлетворительно |
| 13. | Подача слева с нижним вращением | 10  8 | хорошо  удовлетворительно |
| 14. | Подача справа короткая | 9  7 | хорошо  удовлетворительно |
| 15. | Подача слева короткая | 9  7 | хорошо  удовлетворительно |
| Количество попаданий в серии из 10 подач | | | |

*Примечание:*В серию засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающим контрольный норматив, вне зависимости от ошибок партнёра.  
Переводные испытания по технике выполнения ударов накатом, контрнакатом, подрезкой, откидкой, топ-спином, по выполнению сложных подач помогают определить технико-тактическое направление в игре и выбор игрового стиля учащегося.  
  
*Выполнить требования:*1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса по пройденному материалу.  
2. Принять участие в соревнованиях по календарному плану школы.  
3. Выполнить норматив 1 юношеского разряда.  
4. Принять участие в организации и судействе соревнований.

***3.4.2. Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке для учащихся учебно-тренировочных групп 3-5 годов обучения***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *№* | *Наименование технического приёма* | *Количество ударов в серию* | *Оценка* |
| 1. | Накат справа по диагонали | 65 и более  от 55 до 65 | хорошо  удовлетворительно |
| 2. | Накат слева по диагонали | 65 и более  от 55 до 60 | хорошо  удовлетворительно |
| 3. | Накаты «по восьмёрке» (играющий по диагоналям) | 40 и более  от 30 до 40 | хорошо  удовлетворительно |
| 4. | Накаты «по восьмёрке» (играющий по прямым) | 40 и более  от 30 до 40 | хорошо  удовлетворительно |
| 5. | Топ-спин справа с подрезки | 10 и более  от 5 до 10 | хорошо  удовлетворительно |
| 6. | Топ-спин слева с подрезки | 8 и более  от 5 до 8 | хорошо  удовлетворительно |
| 7. | Откидка со всего стола (количество ошибок за 3 мин.) | 3 и менее  от 4 до 6 | хорошо  удовлетворительно |
| 8. | Подача справа с боковым вращением | 9  7 | хорошо  удовлетворительно |
| 9. | Подача слева с боковым вращением | 9  7 | хорошо  удовлетворительно |
| 10. | Подача справа с высокимподбросом мяча | 9  7 | хорошо  удовлетворительно |
| 11. | Подача справа с ложным движением | 8  6 | хорошо  удовлетворительно |
| Количество попаданий в серии из 10 подач | | | |

*Примечание:* контрольные нормативы принимаются в виде соревнований на наибольшее количество попаданий.  
  
*Переводные испытания:*  
1. Ответить на пять вопросов по теории и методике подготовки в настольном теннисе.  
2. Провести самостоятельно занятие с младшими учащимися в роли инструктора-общественника.  
  
*Требования:*  
  
1. Выполнить нормативы 2-го и 1-го спортивных разрядов по настольному теннису.  
2. Выполнить индивидуальный план подготовки за учебный год.  
  
*Выполнить требования:*  
1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса по пройденному материалу.  
2. Принять участие в соревнованиях по календарному плану школы.  
3. Принять участие в организации и судействе соревнований.

***3.4.3. Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке для учащихся групп спортивного совершенствования***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *№* | *Наименование технического приёма* | *Количество ударов в серию* | *Оценка* |
| 1. | Накат справа по диагонали | 90 и более  от 80 до 90 | хорошо  удовлетворительно |
| 2. | Накат слева по диагонали | 95 и более  от 85 до 95 | хорошо  удовлетворительно |
| 3. | Топ-спин справа с подрезки | 2 серии по 12раз  2 серии по 8 раз | хорошо  удовлетворительно |
| 4. | Топ-спин слева с подрезки | 2 серии по 10раз  2 серии по 6 раз | хорошо  удовлетворительно |
| 5. | Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка острым ударом. | 8 очков  6 очков | хорошо  удовлетворительно |
| 6. | Выполнение 10 серий игровых комбинаций на приёме подачи до выигрыша очка острым ударом или топ-спин-ударом | 8 очков  6 очков | хорошо  удовлетворительно |
| Количество попаданий в серии из 10 подач | | | |

*Выполнить требования:*  
1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса по пройденному материалу.  
2. Принять участие в соревнованиях по индивидуальному плану подготовки.  
*3. Выполнить нормативы:*  
  
- 1-ый год обучения – кандидат в мастера спорта;  
- 2-ой год обучения – мастера спорта России.  
  
4. Принять участие в организации и проведении соревнований внутри школы, городских, областных, республиканских. Выполнить требования судейской категории.  
5. Провести соревнования и учебно-тренировочные занятия в младших группах школы в роли судьи и тренера.

**Антидопинговые мероприятия.**

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним учреждение спортивной подготовки ведет работу по информированию спортсменов и тренеров, осуществляющих спортивную подготовку о запрещенных в спорте субстанций и методов. Основная цель – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов.

Антидопинговые мероприятий направлены на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместностном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

- пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой

***3.5.Перечень информационного обеспечения***

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. – М.: ФиС, 1982
2. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. – М.: ФиС, 1979
3. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. – М.: ФиС, 2000
4. Балайшите Л. От семи до….(Твой первый старт). – М.: ФиС, 1984
5. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. – М.:РГАФК, 1997
6. Барчукова Г.В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис. – М.: ГЦОЛИФК, 1984
7. Богушас М. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся. – М.: Просвещение, 1987
8. Ефремова А.В. Нормирование нагрузок, направленных на развитие целевой точности технических приемов у игроков в настольный теннис высокой квалификации.- Минск, 1996
9. Ефремова А.В. Нормирование нагрузок, направленных на повышение точности ударов в настольном теннисе. – Минск. 1995
10. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. – Ярославль: Верхне-Волжское книжное издательство, 1990
11. Захаров Г.С. Настольный теннис: Школа игры. – Издательство «Талка», 1991
12. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. – М.: «Теория и практика физической культуры», 2001
13. Настольный теннис: Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: 1980
14. Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (Методическая часть). – М.: Советский спорт, 1990
    1. ***План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований (индивидуально).***