

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ВОРКУТА»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СМЕНА»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ «СШ «Смена»
_____ В.П.Воронин

Приказ № _____ от «__» _____ 20__ г.

ПРОГРАММА
спортивной подготовки по виду спорта

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

*(разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной
подготовки по виду спорта «настольный теннис»,
утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 19.01.2018г. №31)*

Срок реализации программы:
этап начальной подготовки – 2 года;
тренировочный этап (спортивной специализации) – 5 лет.

Составитель:
Борукаева Марина Петровна, тренер

Воркута

2019

1

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	10
1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».....	11
1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис.....	11
1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «настольный теннис».....	12
1.4. Режимы тренировочной работы и нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.....	13
1.5. Перечень тренировочных сборов.....	15
1.6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к спортсменам, проходящим спортивную подготовку.....	15
1.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	17
1.8. Требования к количественному и качественному составу групп.....	19
1.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки на тренировочный год.....	20
1.10. Структура годичного цикла.....	21
1.11. Годовой тренировочный план по виду спорта «настольный теннис».....	23
II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	26
2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.....	26
2.2. Требования к технике безопасности условиях тренировочных занятий и соревнований... ..	32
2.3. Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	33
2.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	34
2.5. Требования к организации и проведению врачебного, психологического, медико-биологического контроля и самоконтроля.....	34
2.6. Программный материал для практических занятий по этапам спортивной подготовки разбивкой на периоды подготовки.....	37
2.7. Самоподготовка спортсменов в период активного отдыха.....	41
2.8. Рекомендации по организации психологической подготовки.....	48
2.9. Теоретическая подготовка.....	51
2.10. Восстановительные средства и мероприятия.....	54
2.11. Антидопинговые мероприятия.....	54
2.12. Инструкторская и судейская практика.....	55

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	55
3.1. Критерии подготовки лиц с учетом возраста и влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «настольный теннис».....	56
3.2. Требования к результатам реализации Программы.....	57
3.3. Виды контроля общей физической, специальной физической, тактической и технической подготовки, сроки проведения контроля.....	58
3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической и тактической подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «настольный теннис».....	60
IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	66
V. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	67

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (далее Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (приказ Министерства спорта РФ от 19 января 2018 года №31);
- приказом Министерства спорта России от 16.08.2013 г. № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку»;
- приказом Министерства спорта России от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- постановлением администрации МО ГО «Воркута» № 1079 от 25.07.2018 г. «Об оплате труда работников муниципальных учреждений физической культуры и спорта»;
- постановлением администрации МО ГО «Воркута» № 1468 от 16.10.2018 г. «Об утверждении положения об особенностях продолжительности рабочего времени тренеров, реализующих программы спортивной подготовки»;
- Уставом Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа «Смена» (далее – Учреждение) и иными локальными актами.

Программа является нормативным документом по планированию и организации тренировочного процесса. При разработке программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Деятельность учреждения по реализации Программы осуществляется в соответствии с муниципальным заданием, ежегодно устанавливаемым Муниципальным образованием городского округа «Воркута». Функции и полномочия учредителя осуществляет администрация МО ГО «Воркута» и Управление физической культуры и спорта администрации МО ГО «Воркута» (далее – Учредитель).

Программа разработана на основе следующих принципов:

1. *Принцип комплексности* – предусматривает тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную).

2. *Принцип преемственности* – определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

3. *Принцип вариативности* – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей спортсменов, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Программа адаптирована под местные условия (район Крайнего Севера, длительность зимнего периода) с учетом многолетней подготовки баскетболистов, особенностей формирования их двигательной функции и продиктована необходимостью подготовки спортсменов второго взрослого разряда.

Под спортивной подготовкой понимается тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного

мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки.

Основной целью реализации программы является создание условий для подготовки спортивного резерва по виду спорта «настольный теннис».

Спортивным резервом являются лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации.

Правила приема поступающих в спортивную школу лиц для освоения Программы, а также порядок формирования групп спортивной подготовки осуществляется в соответствии с Положением о порядке приёма, перевода, отчисления и восстановления лиц в Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа «Смена», утвержденным приказом МБУ «СШ «Смена» № 369 от 29.12.2018 г., Уставом МБУ «СШ «Смена» г. Воркута.

Зачисление лиц в спортивную школу осуществляется на основании письменного заявления на имя директора одного из родителей (законных представителей) лица, не достигшего 14-летнего возраста или письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законных представителей) при наличии заключения врача о допуске к тренировочным занятиям.

Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 52 недели (в условиях Крайнего Севера: 40 недель тренировочных занятий непосредственно в спортивной школе, 3 недели в условиях учебно-тренировочных сборов, 9 недель самоподготовки в период активного отдыха).

Данная программа является методическим документом для СШ, отвечающим современным требованиям подготовки спортивного резерва по настольному теннису. Она предназначена для организации и планирования тренировочной работы, определения наполняемости и объема занятий различных возрастных групп, возрастных критериев для допуска к занятиям, контрольных требований по периодам и годам спортивной подготовки.

Разработка настоящей программы вызвана необходимостью создания определённой методической основы для подготовки спортсменов по настольному теннису в районах Крайнего Севера.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами подготовки, освоение материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом занимающихся.

Теоретическая подготовка включена в разделы подготовки по ОФП, СФП, ТТП и включает в себя знания по анатомии, физиологии, гигиене, врачебному контролю, технике и тактике настольного тенниса, а также знания, необходимые для будущей инструкторской и судейской практики.

Практическая подготовка содержит в себе общефизическую, специально-физическую, технико-тактическую подготовку, систему участия в соревнованиях, контрольно-переводные и квалификационные нормативы по годам подготовки.

На каждый раздел подготовки отводится определенное количество часов. Количество часов на соревновательную деятельность в учебном плане предусмотрено и определяется в зависимости от календарного плана спортивных и физкультурных мероприятий.

Программа по настольному теннису рассчитана на 7 лет комплексной подготовки и воспитания детей и подростков в возрасте с 7 лет.

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров и нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Для проведения тренировочных занятий в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» кроме основного тренера может привлекаться дополнительно второй тренер по ОФП и СФП при условии их одновременной работы с занимающимися.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается директором МБУ «СШ «Смена» после согласования его тренерским советом в целях установления наиболее благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учётом их занятий в общеобразовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах с учётом возрастных особенностей и этапа подготовки.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Продолжительность тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки до 2-х астрономических часов;
- на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) до 3-х астрономических часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна превышать 8 астрономических часов.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по настольному теннису осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) сдачи нормативов;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самоподготовку, тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование, тренерская и судейская практика, а также медико-восстановительные мероприятия.

После каждого года спортивной подготовки для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, занимающиеся сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у занимающихся уровня общей и специальной физической подготовленности.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более 1 раза.

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учётом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки;
- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление способностей у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям видом спорта и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;
- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность;
- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом соревнований и мероприятий МБУ «СШ «Смена», формируемым на основе Единого календарного плана официальных муниципальных, республиканских, межрегиональных, всероссийских физкультурных и спортивных мероприятий. Соревнования являются специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используются как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;
- *педагогическое сопровождение* программы спортивной подготовки, направленное на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения ими спортивной подготовки;
- *процесс научно-методического сопровождения*, под которым понимается комплекс мер по анализу, корректировке и повышению эффективности спортивной подготовки спортсменов;
- *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;
- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалифицированными кадрами.

Построение многолетней подготовки спортсменов содержит следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учётом этого структура системы многолетней подготовки в условиях Крайнего Севера предусматривает планирование и изучение материала на двух этапах:

1. Этап начальной подготовки;
2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Структура многолетней спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» представлена в таблице №1.

Структура многолетней спортивной подготовки

Стадии	Этапы спортивной подготовки		
	Название	Обозначение	Период
Базовой подготовки	Начальной подготовки	НП	До года
			Свыше года
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Тренировочный (спортивной специализации)	Т(СС)	Начальной спортивной специализации (до двух лет)
			Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)

Специфика организации тренировочного процесса

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в учреждении - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва спортивных сборных команд субъекта РФ, страны.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Основными задачами спортивной подготовки являются:

- повышение уровня ОФП (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей);
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- овладение всеми приёмами техники на уровне умений и навыков;
- овладение индивидуальными тактическими действиями;
- индивидуализация подготовки;
- воспитание навыков соревновательной деятельности по настольному теннису.

Характеристика вида спорта «настольный теннис»

Настольный теннис - один из самых массовых и популярных видов спорта в мире, как по числу занимающихся, так и по числу стран, где он развивается. Международная федерация настольного тенниса насчитывает более 200 стран и входит в тройку ведущих мировых федераций по этому показателю. Настольный теннис - прекрасный, увлекательный вид спорта. Он развивает волю, реакцию, выносливость, умение мыслить.

Настольный теннис является малозатратным видом спорта. Недорогой инвентарь и экипировка, небольшой размер площадки для игры позволяют играть в настольный теннис в оздоровительных лагерях, домах отдыха, в школах, парках, во дворах и привлекать большое число занимающихся.

Настольный теннис - вид спорта, индивидуальная спортивная игра, в процессе которой соревнуются два спортсмена или две пары спортсменов на специальном столе, высота которого 76 см, ширина - 152,5 см, длина - 274 см, разделенном сеткой высотой 15,25 см, спортсмены стремятся направить мяч на сторону соперника так, чтобы он приземлился на половине

стола противника, при этом придавая мячу такое вращение, при приеме которого, соперник допустил бы ошибку. Партия в настольном теннисе ведется до 11 очков, встреча проводится из нечетного количества партий. Важнейшими качествами для спортсменов в настольном теннисе являются реакция, координация, чувство мяча. Настольный теннис - это один из самых технически сложных видов спорта, требующий высокой координации. Настольный теннис включен в мировую систему спортивных соревнований, в том числе программе Олимпийский игр, а также в профессиональном спорте.

Большое количество соревновательных технико-тактических действий, их сочетаний и многообразных проявлений в процессе соревновательной деятельности соперничающих игроков представляет собой захватывающее зрелище, а также делает настольный теннис средством физического воспитания людей в широком возрастном диапазоне от дошкольного до пенсионного возраста. Соревнования по настольному теннису проводятся в пределах установленных правил посредством присущих только настольному теннису соревновательных действий - приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника.

Целью каждого соревновательного элемента является доставка мяча в определенное место стола с определенным вращением, которое должно представлять для соперника трудность в приеме и контратаке.

В индивидуальных спортивных играх (теннис, настольный теннис, бадминтон и др.) спортивный результат полностью зависит от каждого противодействующего спортсмена (игрока), несмотря на это воспитание коллективизма, способности жертвовать собственными интересами, желание видеть и понимать коллективные интересы является одной из неотъемлемых частей процесса подготовки спортсмена в настольном теннисе.

Сложный характер соревновательной игровой деятельности в настольном теннисе создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций.

Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий - приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В настольном теннисе нет понятия «потеря подачи», то есть любая ошибка влечет за собой проигрыш очка.

Основным критерием эффективности соревновательной деятельности в спортивных играх служит победа над соперником, количество побед определяет место в турнирной таблице всех участников - спортивный результат. В многолетней спортивной практике сложилось так, что спортивный результат - занятое место в соревнованиях - стал критерием оценки уровня спортивного мастерства спортсмена. Как показывает статистика, такой критерий в игровых видах спорта в полной мере не отражает уровня мастерства спортсмена из-за отсутствия объективных показателей в количественном выражении; при одинаково высоком уровне мастерства всех участвующих в соревновании различное положение их в турнирной таблице (первое и последнее место) неизбежно. Теоретически и при заведомо слабых спортсменах будет выявлен чемпион страны, соответственно даже слабые игроки при выполнении требований по выполнению разрядных норм получают право на присвоение высокого спортивного звания. Необходимо установление объективных (количественно выраженных) показателей, на основании которых можно было бы успешно планировать процесс спортивной подготовки и осуществлять контроль за ним.

В число объективных показателей в спортивных играх входят: элементный набор приёмов игры (аспект техники); способность быстро и правильно оценивать ситуацию; выбирать и

эффективно применять оптимальное для конкретной игровой ситуации атакующее или защитное действие (аспект техники); специальные качества и способности, от которых зависит эффективность непосредственного выполнения действия (требования к временным, пространственным и силовым параметрам исполнения); энергетический режим работы спортсмена; чувственно-двигательный контроль. Очень важно всё это выразить в количественных величинах. Наличие таких сведений служит основой для определения содержания подготовки спортсменов и управления этим процессом, разработки модельных характеристик, программ, планов, нормативов и др.

Соответственно во время игры в настольный теннис создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств и других качеств и свойств личности.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Спортивная подготовка осуществляется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 52 недели (40 недель в условиях спортивной школы, 3 недели в условиях учебно-тренировочных сборов, 9 недель самоподготовки в период активного отдыха). Она включает тренировочные и спортивные мероприятия, предусматривает работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки (самоподготовка).

Перечень этапов спортивной подготовки и задач на данных этапах

Система многолетней подготовки спортсменов в МБУ «СШ «Смена» делится на следующие этапы:

Этап начальной подготовки (НП)

На этап начальной подготовки зачисляются желающие заниматься настольным теннисом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом. Физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья спортсменов, разностороннюю физическую подготовку в общем плане и с учетом специфики настольного тенниса, овладение основами техники и тактики игры в настольный теннис, правилам игры, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры), и отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта настольный теннис. Перевод на следующий этап подготовки осуществляется при условии выполнения контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТСС)

Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменов, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших контрольные нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовке. Основными задачами подготовки на этапе являются: укрепление здоровья; повышение уровня физической подготовленности; освоение и совершенствование навыков выполнения технических приемов с учетом выбранного индивидуального стиля (защитный, атакующий, комбинированный) и их способов; интегральную подготовку, в том числе приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях; воспитание морально-этических и волевых качеств. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольных нормативов по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

Спортивная подготовка осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Она включает тренировочные и спортивные мероприятия, предусматривает работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки (самоподготовка).

Продолжительность этапов спортивной подготовки составляет:

- на этапе начальной подготовки 2 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 5 лет.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 7 лет, желающие заниматься настольным теннисом. Занимающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица не моложе 8 лет. Для зачисления занимающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

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, отображена в таблице №2.

таблица №2

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

Тренировочные группы комплектуются с учетом возраста и спортивной подготовленности занимающихся.

1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

Построение процесса спортивной подготовки осуществляется с учетом соотношения средств и методов применения видов спортивной подготовки, количества занятий, индивидуальных особенностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в уменьшении количества часов, отводимых на общую физическую подготовку, увеличение количества часов на специальную физическую подготовку, техническую и тактическую подготовку, соревнования. Соревновательная нагрузка постоянно нарастает.

Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спорта «настольный теннис» на этапах спортивной подготовки представлено в таблице №3.

**Соотношение объемов тренировочного процесса
по виду спорта «настольный теннис»**

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	26-34	26-34	17-23	17-23
Специальная физическая подготовка (%)	17-23	17-23	17-23	17-23
Техническая подготовка (%)	31-39	31-39	26-34	26-34
Тактическая, теоретическая, Психологическая подготовка (%)	9-11	9-11	17-23	22-28
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	4-6	4-6	9-11	9-11
Самостоятельная работа, развитие творческого мышления	4	5	6	7

**1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности
по виду спорта «настольный теннис»**

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменам на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Процесс спортивной подготовки выстраивается в соответствии с планируемой соревновательной деятельностью и направлен на обеспечение эффективного выступления спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

Участие в официальных спортивных соревнованиях и мероприятиях осуществляется в соответствии с утвержденным Календарным планом соревнований и мероприятий МБУ «СШ «Смена», формируемым на основе Единого календарного плана официальных муниципальных, республиканских, межрегиональных, всероссийских физкультурных и спортивных мероприятий на текущий год, и является обязательным компонентом подготовки спортивного резерва.

Исходя из видов соревнований, различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом результатов данного вида соревнований разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача показать наивысший результат, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- *основные соревнования*, цель которых – достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые показатели соревновательной деятельности представлены в таблице №4.

**Планируемые показатели соревновательной деятельности
по виду спорта «настольный теннис»**

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

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований многообразны. Соревнования важны как эффективная форма подготовки спортсмена, средство контроля за его подготовленностью, а также отбор спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов-теннисистов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам настольного тенниса;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам настольного тенниса;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

1.4. Режимы тренировочной работы и нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение календарного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки.

С учётом специфики вида спорта «настольный теннис» определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» определяется МБУ «СШ «Смена» самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.
3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объёмов тренировочных нагрузок.
4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.
5. Годовой объём работы по этапам спортивной подготовки (52 недели) в условиях Крайнего Севера определяется из расчета 40 недель тренировочных занятий, 9 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов, и 3 недели учебно-тренировочных сборов.
6. Общегодовой объём тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

Основанием для сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ Учредителя.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых *максимальных объёмах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»*, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Нормативные требования к тренировочной нагрузке представлены в таблице №5.

таблица №5

**Нормативные требования к тренировочной нагрузке
по виду спорта «настольный теннис»**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	8	10	12
Количество тренировок в неделю	3	3	4	4
Общее количество часов	240	320	400	480
Общее количество тренировок в год	120	120	160	160

Тренировочные занятия определяется в астрономических часах.

Продолжительность одного занятия составляет: на этапе начальной подготовки до 2 часов, на тренировочном этапе до 3 часов.

1.5. Перечень тренировочных сборов

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов и самоподготовка спортсмена.

таблица №6

Перечень тренировочных сборов по виду спорта «настольный теннис»

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям				
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14	-	Определяется СШ
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	14	-	
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы				
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней	-	Участники соревнований
2.3	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

1.6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к спортсменам, проходящим спортивную подготовку

Медицинские требования.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по настольному теннису в МБУ «СШ «Смена», может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), занимающиеся должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере и предоставить разрешение для прохождения спортивной подготовки.

МБУ «СШ «Смена» обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования.

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

Занимающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из МБУ «СШ «Смена» по возрастному критерию.

Психофизические требования.

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предстартового возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед стартом может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованиями, да и во время соревнований, сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах, что повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Состояния, возникающие у спортсменов в спортивной деятельности, представлены в таблице №7.

таблица №7

Психофизические состояния спортсменов

Спортивная деятельность	Состояние
Тренировочная	Тревожность, неуверенность
Предсоревновательная	Волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
Соревновательная	Мобильность, «мертвая» точка, «второе» дыхание
Послесоревновательная	Расстройство, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности и бодрости;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму и продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;
- применение музыкального сопровождения – в одних случаях оно способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова, большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен»).

Успех выступления в соревнованиях во многом зависит от умелого настроя тренером спортсмена.

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

В возрасте 14-17 лет спортсменов интересует достижение конкретного определенного 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 движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы - перемещения руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости.

С возраста 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 свое формирование и могут справляться с нагрузками, соответствующими уровню функциональной готовности спортсменов.

Развитие разных сторон подготовленности спортсменов происходит неравномерно. Поэтому важно учитывать сенситивные периоды развития двигательных способностей спортсменов.

1.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Экипировка спортсменов для участия их в официальных спортивных соревнованиях должна соответствовать требованиям правил по виду спорта «настольный теннис» и (или) регламента проведения конкретного спортивного соревнования по настольному теннису. Учреждением осуществляется приобретение спортивной формы и инвентаря в пределах целевой субсидии, выделяемой учреждению учредителем. В соответствии с требованиями федерального

стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» учреждение осуществляет следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем и экипировкой, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных учреждению на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимому для прохождения спортивной подготовки, а также к обеспечению спортивной экипировкой указаны в таблицах №8, 9, 10, приведенных ниже.

таблица №8

Обеспечение спортивным оборудованием и инвентарем

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Теннисный стол	комплект	6
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 №9

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Ед	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
1	Костюм спортивный тренировочный зимний	шт	на 1 человека	-	-	1	1
2	Костюм спортивный летний	шт		-	-	1	1
3	Кроссовки для спортивных залов	пар		-	-	1	1
4	Спортивные брюки	пар		-	-	1	1
5	Фиксаторы для голеностопа	компл		-	-	-	1
6	Фиксаторы коленных суставов	компл		-	-	-	1
7	Фиксаторы локтевых суставов	компл		-	-	-	1
8	Футболка	шт		-	-	1	1
9	Шорты	пар		-	-	1	1

Примечание: допускается экипирование спортсменов на этапах спортивной подготовки не в полном объеме: тренировочный этап – 50-70%.

Обеспечение спортивным инвентарем

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Ед	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1	Ракетка для настольного тенниса	шт	на 1 чел.	-	-	1	1
2	Резиновые накладки для ракетки	шт	на 1 чел.	-	-	6	1

1.8. Требования к количественному и качественному составу групп

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с Положением о порядке приёма, перевода, отчисления и восстановления лиц в МБУ «СШ «Смена».

При формировании количественного состава группы учитываются:

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

таблица №11

Количественный состав групп

Этап подготовки	Период	Количество занимающихся в группе		
		Min	Оптимальное	Max
НП	1 год	16	20	30
	2 год	10	16	24
Т(СС)	1 год	10	14	20
	2 год	10	14	20
	3 год	8	12	20
	4 год	8	12	20
	5 год	8	12	20

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Качественный состав групп

Этапы спортивной подготовки			Требования к уровню подготовки
название	период	продолжительность	Результаты выполнения этапных нормативов
НП	до года	1 год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки
	свыше года	2 год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода (зачисления) на этап спортивной подготовки
Т(СС)	начальной спортивной специализации (до двух лет)	1 год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления на этап спортивной подготовки
		2 год	
	углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)	3 год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки
		4 год	
		5 год	

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в следующую группу по годам спортивной подготовки внутри этапа, осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов на основании выполнения контрольно-переводных нормативов по годам этапов спортивной подготовки, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Допускается внутренний перевод спортсмена моложе минимального возраста для зачисления на следующий этап спортивной подготовки при условии освоения им программы спортивной подготовки на соответствующем этапе и выполнении контрольно-переводных нормативов.

1.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки на тренировочный год

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Индивидуальный план формируется тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

Индивидуальный план подготовки предназначен для того, чтобы спортсмен мог самостоятельно работать над улучшением (или сохранением) своих физических качеств, а также повысить своё техническое мастерство.

На всех этапах подготовки (в случае отсутствия второго тренера), в период отпуска тренера спортсмены занимаются в рамках самоподготовки и теоретических занятий по рекомендациям (тренировочным планам), разработанным тренером.

В группах начальной подготовки и тренировочных группах самоподготовка включает комплексы упражнений для развития силы, гибкости, координации, скорости, которые спортсмены выполняют в домашних условиях, под контролем родителей.

1.10. Структура годичного цикла

Многолетний тренировочный процесс обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировочной деятельности нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

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».

В годичном цикле различают три периода:

- ✓ Подготовительный;
- ✓ Соревновательный;
- ✓ Переходный (восстановительный).

Подготовительный период

Подготовительный период делится на два периода: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Основной задачей общеподготовительного периода является создание условий для достижения спортсменами наилучшей спортивной формы с предварительным созданием прочного фундамента, а именно: всесторонняя физическая подготовка занимающихся, развитие физических и морально-волевых качеств теннисистов, подготовка к сдаче переводных нормативов, специальная физическая подготовка.

Задачей специально-подготовительного периода является подведение спортсмена к пику спортивной формы; дальнейшее совершенствование общей и специальной физической подготовленности теннисистов; совершенствование техники и тактики игры; подготовка к предстоящим соревнованиям; приобретение соревновательного опыта в тренировочных подводящих соревнованиях и турнирах.

Соревновательный период

Задачей этого периода является достижение спортсменами наилучших и стабильных спортивных результатов. В этот период решаются задачи совершенствования технико-тактического мастерства, дальнейшее совершенствование специальных физических качеств, повышение уровня теоретических знаний. При этом подготовка к соревнованиям ведется с учетом особенностей их проведения (программы, условий, временных и климатических и т. п.). Тренировочный процесс строится в этот период с учетом особенностей предстоящих соревнований.

Первые игры являются проверкой качества проведенной работы в подготовительном периоде. По результатам этих игр выявляются недостатки в подготовленности теннисиста, на основании которых строится дальнейшая подготовка теннисиста. При этом каждое соревнование необходимо рассматривать как ступень к достижению более высоких результатов в последующих соревнованиях.

Переходный период

Основными задачами переходного периода являются активный отдых, укрепление здоровья, совершенствование общей физической и технической подготовки. Этот период, как правило, в настольном теннисе длится с июля по август включительно.

В зависимости от уровня подготовленности теннисиста и графика его участия в соревнованиях годичный тренировочный процесс может быть разбит на два или более циклов подготовки, который также состоит из трех вышеназванных периодов с несколько сокращенным переходным периодом.

Во всех периодах годового цикла в настольном теннисе присутствуют все виды подготовки, но их соотношение, а главное, формы значительно отличаются. Длительность каждого подготовительного и соревновательного периода устанавливается с учетом календарного плана соревнований, в которых планируется участие спортсмена.

Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- приобретения;
- относительной стабилизации;
- 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, обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы. Соревновательный период соответствует фазе ее стабилизации. Переходный период соответствует фазе временной ее утраты.

В таблице №13 отображены уровни нагрузок, исходя из периодов и мезоциклов спортивной подготовки.

таблица №13

Мезоцикл	Микроцикл (типы и суммарная нагрузка)			
	I	II	III	IV
Втягивающий	Втягивающий — средняя нагрузка (занятия с большими нагрузками не планируются)	Втягивающий — средняя нагрузка (1 занятие с большой нагрузкой)	Ударный — значительная нагрузка (3 занятия с большими нагрузками)	Восстановительный — малая нагрузка
Базовый	Ударный — большая нагрузка (4 занятия с большими нагрузками)	Ударный — значительная нагрузка (3 занятия с большими нагрузками)	Ударный — большая нагрузка (5 занятий с большими нагрузками)	Восстановительный — малая нагрузка
Контрольно-подготовительный	Ударный — большая нагрузка (5 занятий с большими нагрузками)	Восстановительный — малая нагрузка	Ударный — большая нагрузка (5 занятий с большими нагрузками)	Восстановительный — малая нагрузка
Предсоревновательный	Ударный — большая нагрузка (4 занятия с большими нагрузками)	Ударный — значительная нагрузка (2 занятия с большими нагрузками)	Подводящий — средняя нагрузка (1 занятие с большой нагрузкой)	Восстановительный — малая нагрузка
Соревновательный	Подводящий — средняя нагрузка (1 занятие с большой нагрузкой)	Соревновательный — тренировочная нагрузка малая, соревновательная зависит от уровня и программы соревнований	Подводящий — малая нагрузка	Соревновательный — тренировочная нагрузка малая, соревновательная зависит от уровня и программы соревнования

Построение тренировочной деятельности в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

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

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающий; базовый; контрольно-подготовительный; предсоревновательный; соревновательный; восстановительный и др.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нём проводится основная тренировочная работа, большая по объёму и интенсивности, направленная на повышение функциональных

возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов.

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах.

Соревновательные мезоциклы – это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований.

Количество и структуру соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача – восстановление спортсменов после серии основных соревнований и подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком «тяжела» для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки.

1.11. Годовой тренировочный план

Годовой тренировочный план СШ разработан на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

В тренировочном плане раскрывается распределение времени на основные разделы подготовки по годам и этапам подготовки.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам подготовки, медико-восстановительные (реабилитационные) мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и перед вышестоящими по рангу мероприятиями, инструкторская и судейская практика.

Спортивная подготовка ведется на основе утвержденной программы в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

СШ обеспечивает непрерывный в течение календарного года тренировочный процесс, который подлежит планированию, на срок не менее 3-6 месяцев при проведении индивидуальных занятий по программам спортивной подготовки.

Сроки начала и окончания тренировочного процесса зависят от календарного плана спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливаются непосредственно организацией, осуществляющей спортивную подготовку, для каждого вида спорта.

Тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, из которых 40 недель тренировочных занятий в условиях спортивной школы, 3 недели учебно-тренировочных сборов и 9 недель самоподготовки.

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные разделы подготовки: теоретическую, общую и специальную физическую, техническую и тактическую и другие виды подготовок.

Система многолетней подготовки высококвалифицированных игроков в настольный теннис требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах подготовки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий.

На всех этапах многолетней подготовки спортсменов соотношение различных видов подготовок меняется в зависимости от возрастных особенностей, задач этапа и спортивного мастерства занимающихся.

Распределение времени в тренировочном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Годовой тренировочный план по виду спорта «настольный теннис» приведен в таблице №14.

таблица №14

ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН ПО ВИДУ СПОРТА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

№ п/п	Разделы	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		<i>Периоды обучения на этапах подготовки</i>						
		1	2	1	2	3	4	5
		<i>Максимальная недельная нагрузка в астрономических часах</i>						
		6	8	10	10	12	12	12
		<i>Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия в астрономических часах</i>						
		2	3	3	3	3	3	3
		<i>Количество занятий в неделю</i>						
		3	3-4	4-5	4-5	4-6	4-6	4-6
		<i>Максимальная наполняемость групп (чел.)</i>						
		30	24	20	20	20	20	20
1	Теоретическая, психологическая подготовка	16	20	38	38	40	40	42
2	Общая физическая подготовка	80	90	92	87	82	82	76
3	Специальная физическая подготовка	42	64	82	87	88	88	88
4	Техническая подготовка	74	102	104	104	150	150	150
5	Тактическая подготовка	8	12	30	30	54	54	58
6	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	8	20	40	40	52	52	52
7	Контрольные испытания	8	8	8	8	8	8	8
8	Медицинское обследование	4	4	6	6	6	6	6
Количество часов в год в условиях школы (40 недель) :		240	320	400	400	480	480	480
9	Учебно-тренировочные сборы	18	24	30	30	36	36	36
10	Самоподготовка	54	72	90	90	108	108	108
Общее количество часов в год (52 недели):		312	416	520	520	624	624	624

Примечание: * Общее количество часов в год является максимальным годовым объемом тренировочной нагрузки и, начиная с тренировочного этапа (этап спортивной специализации), может быть сокращено не более чем на 25%. Основанием для сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ Учредителя.

Этап начальной подготовки

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых технических элементов и навыков игры. По окончании годичного цикла тренировки юные теннисисты должны выполнить нормативные требования физической подготовленности.

Основная задача на этом этапе - воспитывать интерес к занятиям настольным теннисом в повседневной жизни. Тренировка должна быть увлекательной и многообразной. Следует формировать целостные двигательные конструкции базовой техники, применять тактические задания с использованием освоенных технических элементов. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию. Начать ознакомление со специальными теоретическими знаниями по настольному теннису.

Проводить всестороннюю физическую подготовку. Главный акцент сделать на воспитании скоростных и координационных способностей. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать аэробную выносливость. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок. Осуществить первоначальный отбор.

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

1. Отбор способных к занятиям настольным теннисом детей.
2. Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям настольным теннисом.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-2 годов обучения

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (до 2-х лет) годичный цикл состоит из подготовительного и соревновательного периодов. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные теннисисты обязаны выполнить нормативы ОФП, СФП, участвовать в соревнованиях.

На этом этапе необходимо провести распределение спортсменов по стилям игры. Начать подготовку в соответствии с особенностями стиля, не забывая при этом о технической подготовленности. Формировать и совершенствовать ключевые элементы стиля.

Следует постоянно увеличивать объем заданий по тренировке техники комбинаций, применять упражнения в парной игре. Овладевать теоретическими знаниями, непосредственно связанными со спортивной тренировкой.

Проводить всестороннюю физическую подготовку, основное внимание уделять воспитанию гибкости и ловкости. Совершенствовать скоростные способности (скорость и точность реакции, быстроту и темп движений). Повышать уровень скоростной и аэробной выносливости.

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми основными техническими приемами на уровне умений и навыков.

4. Овладение индивидуальными и парными тактическими действиями.
5. Выявление задатков и способностей детей.
6. Начальная специализация. Формирование игрового стиля.
7. Овладение основами тактики игры.
8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по настольному теннису.

Весь период подготовки на учебно-тренировочном этапе можно разделить еще на два по некоторой общности задач.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-5 годов обучения

При планировании нагрузки на данном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов по сравнению с прошлым сезоном, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Окончательно определить основные компоненты стиля игры спортсмена. Формировать всестороннюю технику, чтобы дать возможность игрокам проявить базовую технику и тактику комбинаций в рамках индивидуального стиля.

Совершенствовать «коронные» технические навыки и тактическую подготовленность с учетом индивидуального стиля. Активно использовать упражнения в парной игре.

Необходимо, чтобы теоретические знания теннисистов были связаны со спортивной практикой и применялись в тренировочном процессе.

На данном этапе общая физическая подготовка является главной, специальная проводится на ее основе.

Акцентировать внимание на воспитании ловкости, быстрой силы, скоростной выносливости и гибкости.

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

1. Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.

2. Обучение приемам игры, совершенствование их из ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.

3. Углубленная отработка технических приемов настольного тенниса и их связок.

4. Обучение индивидуальным и парным действиям, совершенствование их из ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.

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

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Тренировочный процесс осуществляется на основе современной методики тренировки с применением средств обучения и восстановительных мероприятий, строится на базе освоения тренировочных и соревновательных нагрузок, реальной организации режима дня, учебы, производственной деятельности.

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 52 недели тренировочных занятий.

Программа содержит разделы, в которых освещены задачи и материал по видам подготовки (теоретической, физической, технической, тактической, игровой, психологической), средства и формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений, восстановительные и

воспитательные мероприятия. Также предусмотрены нормативные требования по всестороннему контролю уровня подготовленности занимающихся от начала занятий настольным теннисом до уровня высшего спортивного мастерства.

Программный материал изложен в соответствии с утвержденным режимом тренировочной работы в США.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- занятия по индивидуальным планам, заданиям;
- участие в соревнованиях различного уровня, тренировочных мероприятиях (сборах);
- инструкторская и судейская практика;
- пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях;
- осуществление восстановительных, оздоровительных и профилактических мероприятий;
- медико-биологическое обследование, профилактические мероприятия.

Приступая к тренировочным занятиям, тренер должен, в первую очередь, разобраться, что ребенку дано от природы и что он может приобрести за счет ежедневных занятий. Некоторые показатели, такие как сила ног, быстрота, функциональные особенности, в значительной мере передаются наследственностью. Необходимо компенсировать и развить другие способности игрока, которые хорошо формируются в результате специальной подготовки. Недостаток таланта может быть возмещен только настойчивой работой на учебно-тренировочных занятиях.

Ведь цель деятельности спортивной школы – это развитие детских задатков, превращение их в способности и совершенствование необходимых качеств.

Тренер должен знать характерные закономерности роста и становления организма детей, поскольку подготовка юных и взрослых квалифицированных спортсменов существенно отличается как по своим задачам, так и по организации тренировочной работы.

Уровень спортивного мастерства спортсменов тесно связан с их спортивным стажем, возрастом начала специализированной подготовки, возрастными особенностями развития организма, достижением определенного уровня спортивных результатов в оптимальные возрастные границы. При построении многолетнего тренировочного процесса следует руководствоваться следующими основными положениями:

- углубления специализации и индивидуализации;
- единство общей, специальной и технической подготовки;
- постепенное увеличение тренировочных нагрузок.

При планировании спортивных результатов в многолетней подготовке спортсменов следует соблюдать следующее:

- установить «верхнюю» границу, за которой лежит непозволительно форсированная тренировка;
- установить «нижнюю» границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату.

Содержание работы с занимающимися определяется тремя факторами:

- спецификой ведения «спортивной борьбы»;
- модельными требованиями квалифицированных спортсменов;
- возрастными особенностями;
- возможностями спортсменов.

В соответствии с возрастным развитием организма спортсменов при планировании и организации многолетнего тренировочного процесса необходимо учитывать пубертатные процессы и конкретные сроки сенситивных фаз развития того или иного физического качества.

При планировании программ занятий аэробной, смешанной аэробно-анаэробной и преимущественно анаэробной гликолитической направленности следует учитывать, что их реализация связана с интенсивным расходом гликогена, сходными механизмами развития

утомления и протекания восстановительных реакций. Для планирования программ таких занятий имеется множество разнообразных по характеру, локализации, продолжительности, интенсивности, последовательности применения, режиму работы и отдыха упражнений. Это даёт возможность максимально разнообразить тренировочный процесс, не изменяя его основной направленности, решая при этом ряд принципиальных вопросов, предопределяющих его качество.

Примерные схемы тренировочных занятий

Специализированная разминка

Разминку можно разделить на три основные части.

1 часть - разминка основных групп мышц: мышц туловища, мышц шеи, мышц рук и ног. Эффективно для разминки использовать упражнения на растягивание.

2 часть - беговые упражнения. Легкий разминочный бег может чередоваться с такими упражнениями, как приставной шаг, скрестный шаг, бег с захлестыванием голени, бег с одновременным вращением руками и подскоками с одной ноги на другую. В разминке эффективно использовать ускорения на определенные расстояния, обычно это выполняется в зале по определенным «прямым». Использование в разминке ускорений позволяет не только повысить ее интенсивность, но и способствует совершенствованию скоростных и скоростно-силовых качеств юных теннисистов.

Ускорение может быть трех видов:

- а) простое ускорение на определенную дистанцию;
- б) ускорение «рывками» - несколько ускорений на одной дистанции;
- в) координационное ускорение - ускорение с использованием элементов на координацию.

3 часть - специальная разминка - разминка игровых частей тела для предстоящих заданий на столе. Применение специальных упражнений для подготовки мышц плеча, предплечья, кистей, коленных и голеностопных суставов к игре в настольный теннис.

1 часть разминки

Разминка начинается с «потягивания», при этом разминаются следующие мышцы.

Мышцы, осуществляющие поднятие пояса верхних конечностей:

- верхние пучки трапецевидной мышцы;
- мышца - подниматель лопатки;
- ромбовидные мышцы;
- грудиноключичнососцевидные мышцы;
- мышцы - подниматели ребер;
- трапецевидные мышцы.

Мышцы, сопровождающие движения позвоночного столба:

- задние зубчатые мышцы, верхние и нижние;
- пластырные мышцы шеи и головы;
- мышца - выпрямитель позвоночника;
- поперечно-остистая мышца;
- короткие мышцы спины;
- остистые мышцы;
- длиннейшие мышцы;
- подвздошно-реберные мышцы;
- подостные мышцы;
- надостные мышцы;
- широчайшие мышцы спины;
- большие грудные мышцы

Мышцы, сопровождающие движения нижних конечностей:

- трехглавые мышцы голени;
- подошвенная мышца;

- задняя большеберцовая мышца;
- длинная и короткая малоберцовая мышца;
- прямая мышца бедра;
- двуглавая мышца бедра;
- полусухожильная мышца;
- портняжная мышца;
- мышца - натягиватель широкой фасции.

Мышцы, сопровождающие вращение головы:

- подкожная мышца шеи;
- передняя лестничная мышца;
- задняя лестничная мышца;
- средняя лестничная мышца;
- длинная мышца шеи и головы;
- передняя прямая мышца головы, а также мышцы, прикрепляющиеся к подъязычной кости;
- лопаточно-подъязычная мышца;
- грудино-подъязычная мышца;
- двубрюшная мышца.

Мышцы, сопровождающие наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо:

- трапециевидные мышцы;
- задние зубчатые мышцы, верхняя и нижняя;
- пластырная мышца шеи и головы;
- мышца - выпрямитель позвоночника;
- поперечно-остистая мышца;
- короткие мышцы спины;
- грудиноключичнососцевидные мышцы;
- лестничные мышцы;
- длинная мышца головы и шеи;
- прямая мышца живота;
- косые мышцы живота;
- подвздошно-поясничная мышца;
- мышца - подниматель лопатки при закрепленной лопатке;
- квадратная мышца поясницы;
- межреберные мышцы;
- мышцы между поперечными отростками.

Мышцы, сопровождающие упражнение «мельница»

- грудиноключичнососцевидные мышцы;
- лестничные мышцы;
- длинная мышца головы и шеи;
- прямая мышца живота;
- косые мышцы живота;
- подвздошно-поясничная мышца;
- верхняя часть трапециевидной мышцы;
- наружная косая мышца живота;
- мышцы-вращатели.

Мышцы, сопровождающие упражнение «растяжка ног»:

при вертикальном растягивании:

- подвздошно-поясничная мышца;
- портняжная;
- мышца - натягиватель широкой фасции;
- гребешковая;

- прямая мышца бедра;
 - большая ягодичная;
 - двуглавая мышца бедра;
 - полусухожильная мышца;
 - полуперепончатая мышца;
 - большая приводящая мышца;
 - двуглавая мышца бедра;
 - нежная мышца;
 - подколенная мышца;
 - икроножная мышца;
 - подошвенная мышца;
 - четырехглавая мышца голени;
 - передняя большеберцовая мышца;
 - длинная, короткая малоберцовая мышца;
- при горизонтальном растягивании:

- средняя ягодичная мышца;
- малая ягодичная мышца;
- грушевидная мышца;
- внутренняя запирательная мышца;
- мышцы-близнецы;
- мышца - натягиватель широкой фасции;
- гребешковая мышца;
- длинная приводящая мышца;
- короткая приводящая мышца;
- большая приводящая мышца;
- нежная мышца.

2 часть разминки

При беге сокращаются следующих мышц:

- прямая мышца бедра;
- портняжная мышца;
- натягиватель широкой фасции;
- подвздошно-поясничная мышца;
- задние мышцы тазобедренного сустава;
- большая ягодичная мышца.

При беге работают те же основные мышечные группы, что и при ходьбе, но эта работа является гораздо более напряженной:

- гребешковая мышца;
- двуглавая мышца бедра;
- полусухожильная мышца;
- полуперепончатая мышца;
- большая приводящая мышца;
- нежная мышца;
- подколенная мышца;
- икроножная мышца;
- подошвенная мышца;
- четырехглавая мышца бедра;
- трехглавая мышца бедра;
- трехглавая мышца голени;
- задняя большеберцовая мышца;
- длинный сгибатель большого пальца;

- длинный сгибатель пальцев;
- длинная, короткая малоберцовые мышцы;
- передняя большеберцовая мышца;
- длинный разгибатель пальцев;
- длинный разгибатель большого пальца.

Так как при беге работают и руки, то задействованы следующие мышцы рук:

- передняя часть дельтовидной мышцы;
- большая грудная мышца;
- клювоплечевая мышца;
- двуглавая мышца плеча;
- задняя часть дельтовидной мышцы;
- широчайшая мышца спины;
- подостная мышца;
- малая круглая мышца;
- большая круглая мышца.

3 часть разминки

Разминка специальных мышц, участвующих в игре в настольный теннис.

Мышцы, сопровождающие упражнение «вращение руками вперед-назад»:

- большая грудная мышца;
- трапециевидная мышца;
- малая грудная мышца;
- ромбовидные мышцы, большая и малая;
- подлопаточная мышца;
- верхние пучки трапециевидной мышцы;
- большая круглая мышца;
- мышца - подниматель лопатки;
- широчайшая мышца спины;
- нижние пучки трапециевидной мышцы;
- передняя зубчатая мышца;
- нижние зубцы передней зубчатой мышцы;
- клювоплечевая мышца;
- большая круглая мышца;
- короткая головка двуглавой мышцы плеча;
- передняя зубчатая мышца с нижними и средними зубцами;
- подключичная мышца.

Мышцы, сопровождающие упражнение «вращение предплечьями внутрь и наружу»:

- двуглавая мышца плеча;
- плечевая мышца;
- плечелучевая мышца;
- круглый пронатор;
- трехглавая мышца плеча;
- локтевая мышца;
- квадратный пронатор;
- отчасти плечелучевая мышца;
- двуглавая мышца плеча;
- мышца-супинатор.

Мышцы, сопровождающие упражнение «вращение кистями»:

- длинная ладонная мышца;
- поверхностный сгибатель пальцев;
- лучевой сгибатель запястья;

- локтевой сгибатель пальцев;
- разгибатель пальцев.

Мышцы, сопровождающие упражнение «вращение в голеностопных суставах»:

- длинная малоберцовая мышца;
- короткая малоберцовая мышца;
- третья малоберцовая мышца;
- передняя большеберцовая мышца;
- длинный разгибатель большого пальца.

Разминка должна занимать 8-9% от общего тренировочного времени, что составляет от 10-15 мин до 20-25 мин. После полноценной тренировки желательно выполнить упражнения, направленные на расслабление и растяжку всех групп мышц, сделав акцент на мышцы, наиболее загруженные в данной тренировке.

2.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Общие требования безопасности

Для занятий настольным теннисом спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям по настольному теннису допускаются спортсмены прошедшие медицинский осмотр, инструктаж по технике безопасности, имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

Требования безопасности перед началом занятий

Тренер должен заранее продумать расстановку детей, расположение инвентаря в спортивном зале, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения задания.

Спортсмен должен снять ювелирные украшения с острыми углами на время тренировки во избежание травмоопасных ситуаций, надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой, тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола, провести физическую разминку, внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в настольный теннис.

Требования безопасности во время занятий

Тренер должен следить, чтобы во время занятий вблизи игровых столов не было посторонних лиц, следить за спортсменами во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на спортивной площадке, не давать спортсменам излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику, особенно если это задание с мячом и ракеткой, уделить особое внимание расположению левшей в спортивном зале.

Спортсмен не должен выполнять упражнения без предварительной разминки; не размахивать ракеткой, бить по мячу только в заданном направлении, не подходить сзади и сбоку к играющему и подающему, не заходить в игровую зону играющей пары. При перемещениях к мячу – смотреть, где находятся другие спортсмены, не стоять близко к занимающимся, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами, не выполнять удары без разрешения тренера, при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию, при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера, при выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страхования, соблюдать игровую дисциплину.

При плохом самочувствии прекратить занятия и при получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру. Все спортсмены должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Требования безопасности по окончании занятий

Спортсмен должен убрать спортивный инвентарь в места для его хранения, организованно покинуть место проведения занятия, переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом, обо всех недостатках, отмеченных во время занятия, сообщить тренеру. За несоблюдение мер безопасности спортсмен может быть не допущен или отстранён от участия в тренировочном процессе. При проведении соревнований должны быть предусмотрены мероприятия, обеспечивающие безопасность участников, судей и зрителей. Ответственность за обеспечение безопасности при проведении соревнований возлагается на главного судью, заместителя главного судьи по безопасности.

Требования безопасности в период соревнований и в пути следования

К мерам по обеспечению безопасности относятся: подготовка и расстановка спортивного инвентаря и оборудования, поддержание порядка и дисциплины во время проведения соревнований, организация противопожарных мероприятий, организация медицинских профилактических мероприятий во время соревнований,

Ответственность за жизнь и здоровье участников соревнований в пути следования и в период нахождения на соревнованиях, а также за выполнение всеми участниками правил техники безопасности, соблюдение дисциплины и порядка, несут руководители команд.

Обеспечение безопасности при организации и проведении перевозок спортсменов осуществляется согласно «Методическим рекомендациям по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия и безопасности перевозок организованных групп детей автомобильным транспортом, утвержденных руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей благополучия человека, главным государственным санитарным врачом Российской Федерации и главным государственным инспектором безопасности дорожного движения Российской Федерации.

2.3. Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок

С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показатели общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма, сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки.

Из всех показателей, характеризующих различные стороны подготовки, показатели объемов тренировочной нагрузки имеют наибольшую вариативность. Варьирование нагрузки осуществляется с учетом индивидуальных показателей подготовленности спортсмена, его предшествующего опыта подготовки, индивидуальной способности переносить тренировочные нагрузки.

По мере роста подготовленности спортсменов количество тренировочных занятий и соревнований из года в год постепенно увеличивается, возрастают и тренировочные нагрузки, преимущественно за счет увеличения средств специальной подготовки.

При планировании спортивных результатов учитывают:

- многолетнюю динамику спортивных результатов;
- спортивно-тестовые показатели;
- сроки выполнения спортивно-квалификационных нормативов.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объёма и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим обеспечивается последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок являются максимальными и представлены в годовом учебном плане по виду спорта «баскетбол», рассчитанном на 52 недели, из которых 40 недель тренировочных занятий в условиях СШ «Смена», 3 недели учебно-тренировочных сборов и 9 недель самоподготовки (таблица № 14).

Настольный теннис - индивидуально-игровой вид спорта, который характеризуется разнообразием стилей игры. Участие в соревнованиях помогает юным теннисистам совершенствоваться в мастерстве игры с противниками разного стиля. Однако реализация двигательных качеств должна осуществляться с учетом возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В настольном теннисе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, игрового стиля, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе индивидуального технического и тактического мастерства.

2.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов

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

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед занимающимися и при планировании спортивных результатов должны учитываться следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий видом спорта и конкретной спортивной дисциплиной;
- 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;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут варьироваться в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. В этом случае тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

2.5. Требования к организации и проведению врачебного, психологического, медико-биологического контроля и самоконтроля

Врачебный контроль

Контроль за состоянием здоровья спортсмена является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий. Врачебный контроль за спортсменами на этапе начальной подготовки, осуществляется врачом СШ, а при его отсутствии – кабинетом врачебного контроля

соответствующей территориальной поликлиники в соответствии с Положением о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом.

Углубленное медицинское обследование является этапным, и теннисисты должны проходить его регулярно два раза в год, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях – по направлению тренера.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога и других специалистов. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у специалистов.

Психологический контроль

В ходе бесед и наблюдений определять психологическое состояние спортсмена, объяснять особенности предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями.

Контроль оценки уровня предсоревновательной и соревновательной эмоциональной устойчивости, соревновательных черт характера, способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

Медико-биологический контроль

Медико–биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном медико-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена.

Существуют следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее, оперативное.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят в начале и в конце учебного года. Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму.

Этапное медицинское обследование проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. Исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставятся задачи – оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

Текущий контроль проводится после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания. Задача – выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки.

Наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволяет своевременно вносить коррекцию в планы тренировок, что способствует повышению качества тренировочного процесса.

Контроль состояния спортсмена осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья спортсменов;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- контроль уровня развития физических качеств;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Состояние здоровья и функциональные возможности организма оцениваются с помощью медико-биологического контроля.

Тестирование физической подготовленности проводится на всех этапах годового цикла с выявлением уровня развития физических качеств, исходящих из задач физической подготовки каждого этапа.

Психологический контроль выявляет социально-психологический климат в команде, личностные характеристики спортсменов и мотивацию спортивных достижений с помощью опросников Кеттела, Спилберга, Айзенка и других методик. Этот вид контроля должны проводить спортивные психологи.

Самоконтроль

Для правильного построения тренировочного процесса и сохранения высокой спортивной работоспособности необходимо, чтобы спортсмен сам регулярно наблюдал за состоянием своего здоровья. Самоконтроль помогает ему следить за ходом тренировочного процесса, учитывать индивидуальные особенности своего организма и вовремя замечать признаки переутомления. Обучить спортсмена основным правилам самоконтроля должен врач или тренер. Во время бесед они объясняют сущность каждого показателя, рассказывают и показывают, как следует вести дневник самоконтроля.

Спортсмен должен проводить наблюдения ежедневно в одни и те же часы: утром, до и после тренировки. Показатели самоконтроля заносятся в дневник.

Обычно учитывают и записывают следующие показатели: самочувствие (отличное, хорошее, удовлетворительное, плохое); наличие вялости, слабости, усталости; работоспособность (повышенная, обычная, пониженная); желание тренироваться (заставил себя тренироваться, после разминки появилось желание тренироваться); сон (длительность, глубокий, крепкий, бессонница, быстро или долго засыпал, сновидения); аппетит (повышенный, хороший, нормальный, пониженный, плохой, повышенная жажда); пульс (число ударов в минуту, ритм, характер наполнения); условия занятий (где проводились занятия – спортивный зал, стадион); метеорологические условия; вес (до и после тренировки, а также утром натощак в обнаженном виде). Состояние здоровья по данным самоконтроля оценивается с учетом всех показателей.

Ухудшение самочувствия, снижение работоспособности, отсутствие желания тренироваться, нарушение сна, падение аппетита, снижение веса тела, значительное снижение или учащение пульса в покое – все это признаки наступающего утомления и перетренировки.

Следует подчеркнуть, что данные самоконтроля только дополняют, а не заменяют врачебно-педагогические наблюдения. Поэтому спортсмены не должны делать поспешные выводы при изменении показателей самоконтроля. Прежде чем менять режим жизни и тренировки, необходимо посоветоваться с врачом и тренером. Тренер должен регулярно проверять дневник самоконтроля спортсмена.

В ходе подготовки спортсменов, как правило, используются простейшие формы медицинского контроля, которые могут осуществлять и сами спортсмены.

В их состав входит проба Руффье (Ю. П. Замятин, 1994), которую может осуществлять каждый тренер, не обращаясь к услугам представителей медицины.

Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, в положении сидя, после 5-минутного отдыха (P1). Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд (под метроном) с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (P3). Тестирование проводится перед каждым тренировочным занятием с максимальной и субмаксимальной нагрузкой. Оценка физической работоспособности производится по формуле:

$$R = (P1 + P2 + P3 - 200)/10$$

Для количественной оценки уровня тренированности сердечно-сосудистой системы используется критерий оценки индекса Руффье

Качественная оценка пробы Руффье

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14

Кроме этого метода, используется ортостатическая проба, свидетельствующая об общем функциональном состоянии, суть которой заключается в измерении пульса в двух-трех положениях. При разнице между пульсом лежа и пульсом стоя до 12 ударов в мин. состояние считается хорошим. При разнице в 16–20 ударов – удовлетворительным. При разнице свыше 20 ударов – неудовлетворительным. В этом случае необходимо прекратить тренировки.

Этому можно обучить каждого спортсмена, и потому данный метод может использоваться тренером путем коллективного самоконтроля.

Использование слишком большого перечня медицинских средств контроля за функциональным состоянием спортсменов в процессе тренерской работы требует привлечения целых бригад.

В условиях предсоревновательных сборов такое обслуживание, возможно, и включает в себя:

- определение адаптации к работе по индексу функционального состояния (ИФС);
- определение общей работоспособности по Гарвардскому степ-тесту;
- определение анаэробных возможностей по показателю максимальной анаэробной мощности (МАМ) и т. д.

В реальных условиях работы тренера по единоборствам (а не в легкой или тяжелой атлетике) нет возможности отвлекаться на контролирование функциональных нагрузок.

Учитывая факт того, что интенсивная нагрузка на функциональные системы организма ложится на уже устоявшихся спортсменов, тренер не может не доверять спортсмену в его оценке собственного текущего состояния. Поэтому целесообразно ориентироваться на субъективное состояние спортсменов.

Единственным препятствием к объективной оценке функционального состояния является их целеустремленность и зачастую неспособность вовремя уловить состояние перетренированности. Таким образом, тренер должен не столько понуждать спортсменов к увеличению функциональных нагрузок, сколько следить за тем, чтобы они не перегрузились.

В процессе тренировок должно периодически проводиться обследование, включающее в себя измерение величины артериального давления в норме и после нагрузок и время его восстановления.

2.6. Программный материал для практических занятий по этапам спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Этап начальной подготовки

Педагогическая ориентировка для тренеров

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

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

Базовая техника

1. Хватка ракетки. Владение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

2. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

- упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

3. *Овладение базовой техникой с работой ног.* После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе.

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

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;

- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

- имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);

- имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание.

Базовая тактика

Игра на столе с тренером (партнером, тренажером-роботом) по направлениям на большее количество попаданий в серии:

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;

- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры; «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая - с тренером» и другие.

Требования по подготовке

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).
2. Сдать нормативы по физической и технической подготовке.
3. Принять участие в соревнованиях СШ.
4. Принять участие не менее в 4-х соревнованиях, играть не менее 20 встреч.

Спортсмены групп начальной подготовки свыше 2 лет подготовки в течение учебного года принимают участие не менее чем в 6 соревнованиях (не менее 30 встреч).

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет)

Педагогическая ориентировка для тренеров

Совершенствование правильной хватки и исходных положений для выполнения различных ударов справа и слева. Проведение технической и элементарной тактической подготовки. Обучение технике одиночных элементов - главная задача.

Базовая техника

1. Атакующие удары справа. Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола). По силе удары должны различаться от слабого до сильного. Скорость и быстрота полета мяча высокие.

2. Подставка. Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивать силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Обратит внимание на управление темпом ударов. Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атакующему удару справа, но можно и одновременно.

3. Срезка. Обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро - медленно), преимущественно про-водить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.

4. Накат. По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

5. Подрезка. Согласно педагогическим наблюдениям: для тех, кто перспективен играть в стиле атакующий удар + подрезка, следует после овладения предыдущими элементами начинать овладение подрезкой справа-слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.

6. Подача. На основе овладения подачей накатом и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач.

7. Прием подачи. Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.

8. Передвижение. Научить выполнять и правильно применять в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

Техника комбинаций

Научить одному или двум вариантам комбинаций техники передвижений. Главным образом проводить стандартную тренировку: подставка слева + атакующий удар справа, срезка

(серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева.

Базовая тактика

Начать работу по развитию тактического мышления, постепенно увеличивать вариативность направления и вращения мяча.

Соревновательная подготовка

1. Проведение соревнований на половине стола: стремительная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола.
2. Стремительная подача справа с верхним вращением, удар подставкой слева из левого угла.
3. Стремительная подача справа + один атакующий удар справа (противник выполняет удары подставкой).
4. Накат справа против подрезки справа или слева на половине стола (центральная зона).
5. Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам. Участвовать не менее в 6 соревнованиях, провести 36 встреч.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет)

Педагогическая ориентировка для тренера

Проводить техническую и тактическую подготовку на основе закрепления и совершенствования материала предыдущего этапа.

Базовая техника

1. Атакующий удар справа. Занимающиеся должны овладеть сильным внезапным ударом и завершающим ударом, атакующим ударом на столе, атакующим ударом справа с сопровождением. Научить управлять атакующим ударом, т. е. изменять направление (по прямой, по диагонали и т. д.). Обратить внимание на технику игры из ближней и средней зон. Игра на столе и удары из дальней зоны - вспомогательные. Начать обучение умению варьировать силу ударов, обратить внимание на использование ударов средней силы и момент приложения силы.

2. Подставка, преимущественно для игроков, использующих тактику быстрого розыгрыша очка у стола или хватку «пером». Овладеть техникой удара толчком с добавочной силой по трем направлениям влево, вправо, в середину. Овладеть сочетанием техники удара толчком + топ-спин. Удары толчком из ближней и средней зоны.

3. Атакующий удар слева. Научить в передвижении совершать удары из левой позиции по прямой и по диагонали, главным образом средней силы. Игроки, имеющие достаточную подготовку, могут начать изучать удары слева на столе и быстрый атакующий удар слева.

4. Срезка. Овладеть ударом срезкой с дополнительным вращением и без вращения, направленных в дальнюю зону на столе и ближнюю зону у сетки.

5. Накат. На основе стабильного выполнения ударов накатом проводить обучение одиночному быстрому завершающему накату.

6. Подрезка. На основе стабильного владения ударами срезкой проводить обучение технике выполнения ударов подрезкой с добавлением вращения и без вращения мяча; подрезка + топ-спин; подрезка + внезапный завершающий удар из средней и среднедальней зоны; научиться изменять направление при подрезке; противостоять мячам, посланным противником по центральной линии; овладеть ударом подрезкой с отходом в боковую позицию при приеме мячей, посланных по центральной линии.

7. Топ-спин. На основе педагогического наблюдения те, кто перспективен играть в стиле, предполагающем серийное выполнение быстрого топ-спина, должны начать его изучение. Надо начать с формирования точных движений при выполнении топ-спина. Топ-спин выполняется из правой и боковой позиции в передвижении, направляя мяч по прямой, диагонали и т. д., преимущественно из ближнесредней зоны. Игроки, предпочитающие двустороннюю атаку топ-спином, могут начать овладение ударом накатом слева.

8. Поддача. Научиться подавать подачи с различным направлением и вращением мяча при сходных формах ударного движения.

9. Прием подачи. Научиться принимать подачи атакующим ударом, накатом, толчком, срезкой, подрезкой и т. д.

10. Передвижение. Научиться и практически применять в соответствии с игровыми условиями способы передвижения прыжком, скрестным шагом, комбинационным шагом.

11. Упражнения в парной игре. Целенаправленно проводить отбор пар, постепенно формировать оптимальные пары.

Техника комбинаций

Научиться владеть двумя или более комбинациями техники передвижений при изменении направления ударов. Удар накатом по топ-спину после приема подставкой; после приема мяча на столе провести двустороннюю атаку; удар накатом из боковой позиции после серии срезок в передвижении; удар накатом и завершающий удар после серии срезок; двусторонняя подрезка + атакующий удар справа; двусторонняя подрезка + прием мяча над столом подставкой.

Базовая тактика

1. Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом. Выполнять атакующие удары средней силы и уметь регулировать силу атакующих ударов.

2. Научиться выполнять подачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами.

3. Выполнять подставку слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения быстрой атаки.

4. Ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения завершающего атакующего удара.

5. Серия срезок + удары накатом + атакующий удар.

6. Выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов накатом.

7. Комбинация: накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара.

8. Захват инициативы через изменение направления и вращения мяча + контратака + завершающий удар.

Соревновательная подготовка

1. Произвольный способ подачи + контрудары справа на 1/2 стола.

2. Произвольный способ подачи + атакующий удар справа против подставки слева на 1/2 стола.

3. Произвольный способ подачи + завершающий удар.

4. Поддача по направлению + игра «треугольник».

5. Произвольная стремительная подача + подставка + накат + завершающий удар на 1/2 и 2/3 стола.

6. Игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола.

7. Накат + завершающий удар на 2/3 стола.

8. Официальные соревнования. Участвовать в 6 соревнованиях, провести не менее 42 встречи

2.7. Самоподготовка спортсменов в период активного отдыха

Тренировочный процесс при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом предлагает: соответствие физических нагрузок по возрасту, полу и индивидуальным возможностям (состояние здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность) занимающихся; постепенное увеличение интенсивности, объема физических нагрузок и времени тренировочного занятия; правильное чередование нагрузок с интервалами отдыха; повторение

различных по характеру физических нагрузок и систематически регулярно на протяжении более длительного времени.

В самостоятельные занятия необходимо включать общеразвивающие упражнения с предметами (скакалка, гири, гантели, резиновый эспандер и др.) различные висы и упоры; акробатические упражнения; бег, прыжки, метание, толкание, бросание мяча; различные подвижные и спортивные игры; упражнения на различных тренажерах, спортивных площадках; катание на роликовых коньках, скейтборде, велосипеде, плавание.

Во время самостоятельных занятий физическими упражнениями очень важен самоконтроль (управление собой). Самоконтроль - это систематические самостоятельные наблюдения занимающегося физическими упражнениями и спортом за изменениями своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Таким образом, теория и практика физической культуры и спорта определяет ряд принципиальных положений, соблюдение которых гарантирует успехи в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и ограничивает от переутомления и нежелательных последствий. Главное из них: сознательность, постепенность и последовательность, повторность, индивидуализация, систематичность и регулярность.

При выполнении упражнений необходимо следовать следующим требованиям:

- упражнения должны соответствовать функциональным возможностям организма, состоянию здоровья, возрасту, полу;
- выполнять определенной последовательности;
- охватывать основные мышечные группы и воздействовать на силу, растягивание, расслабление, обеспечивать улучшение общей подвижности;
- носить преимущественно динамический характер, выполняться без значительных усилий и задержки дыхания;
- комплексы следует периодически менять, т.к. привычность упражнения снижает его эффективность.

Примеры упражнений для самостоятельных занятий:

1. Упражнения, способствующие постепенному переходу организма из заторможенного состояния в рабочее (ходьба, бег, выполняемые в спокойном темпе, потягивания). Одновременно надо проделать несколько дыхательных упражнений.

2. Упражнения, укрепляющие мышцы туловища, увеличивающие гибкость позвоночника, тренирующие дыхание, улучшающие мозговое кровообращение.

3. Упражнения, воздействующие на мышцы рук, активизирующие деятельность сердечнососудистой системы.

4. Упражнения силового характера.

5. Прыжковые упражнения.

6. Завершают занятие упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

Общеразвивающие упражнения:

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; подскоки, перескоки.

Метания: теннисного мяча, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Челночный бег: 3x10, 5x10, 10x10 метров, выполняется с максимальной скоростью.

Упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения для туловища;
- упражнения для ног;
- упражнения для рук, туловища и ног;
- упражнения на расслабление;
- упражнения на восстановления дыхания.

Упражнения с предметами:

- со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; прыжки в быстром темпе - 3 раза по 15 с; 2х60 с, между прыжками выполнять два или даже три оборота скакалками; в среднем темпе - 2х3 мин, вращая скакалки назад; наклоны, повороты со скакалками;

- с теннисными мячами (в парах) - ловля и броски мячей двумя руками, одной рукой; стоя лицом к стене, отбить игровой рукой серию мячей (12—15 м), броски мячей в цель;

- упражнения с набивным мячом (камнем, вес мяча 1, 3, 5 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); броски мяча от груди; из-за головы, снизу, спиной к основному направлению, имитирующие накат справа, имитирующие накат слева, сидя лицом друг к другу (количество бросков за 1 мин), в прыжке;

- упражнения с гантелями (вес до 1 кг) - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); имитация наката справа и слева; имитация других, уже хорошо разученных, ударов.

Упражнения с резиновым бинтом - резина сильно растянута; имитация ударов справа, слева. После удара рука должна тот час вернуться в исходное положение.

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке упражнения на равновесие в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°, сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партером), лежа на спине садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки.

- на гимнастической стенке - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами;

прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; вис на стенке ноги в сторону, сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

- на перекладине - подтягивание с разным хватом (ладьями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны; поднимание согнутых, прямых ног, вис углом и др.

Лёгкая атлетика. Кроссовый бег, бег на короткие и средние дистанции.

Предлагаемые упражнения нетрудно усложнить, разнообразить, используя их различные сочетания.

Можно заниматься во дворе дома, на пляже - где угодно, даже в квартире. Полезно поиграть более тяжелой ракеткой — весом от 0,5 до 1,5 кг.

Вот ряд упражнений, особенно полезных для подростков, которые помогут овладеть мастерством теннисиста.

Задания из сочетания двух-трех различных упражнений

- Быстрая ходьба приставными и скрестными шагами.
- Челночный бег вперед-назад.
- Бег с высоким подниманием колен или с захлестыванием голени.
- То же спиной вперед.
- Бег с поворотами на 360° влево-вправо; бег с прямыми ногами вперед; бег с прямыми ногами назад.
- Высокие подскоки приставными, скользящими приставными шагами, боком, приставными шагами лицом вперед, приставными шагами спиной вперед.
- Многоскоки - прыжки с подтягиванием колен к груди - прыжки со сгибанием ног сзади.
- Бег прыжок с поворотом на 180° - бег - прыжок с поворотом на 360°.
- Бег - бег короткими шагами - бег длинными шагами - бег семенящими шагами.
- Ходьба скоростными шагами - ходьба с махами ног вперед - ходьба выпадами вперед.
- Три прыжка на правой ноге - три прыжка на левой ноге - «веревочка» одним боком - «веревочка» другим боком.
- Быстрый бег «по кочкам».
- Быстрый бег «по кочкам» боком.
- Бег - остановка - упор присев - перекат на спину и обратно.

Упражнения в измененных условиях (изменения заданий, упражнений, движений)

- Стоя на расстоянии большого шага от стены спиной к ней, упасть назад с поворотом на 180° - падение на пол с поворотом на 180° - падение на пол с шагом вперед.
- Прыжок с колен, падение вперед на согнутые руки.
- Бег - остановка и падение с шагом вперед - бег - остановка и из приседа падение через бедро на правый бок - упор присев и падение через бедро на левый бок - бег - остановка и падение назад с поворотом на 180°.
- Бег - падение вперед - лежа на полу три переката на спину, на живот, на спину и обратно.
- Бег - финты (обманные движения) - бег - поворот на 360° - финты.
- 10 шагов бега на месте с высоким подниманием колена - бег 3 м - «цыганочка» - бег 3 м - финты - поворот с финтом.
- Прыжок с колен в присед - «бочонок» (перекат на спину) и обратно - из упора присед - кувырок в сторону через спину.

- «Колесо» (переворот в сторону) в упор присед - кувырок в сторону через спину и обратно - «колесо».
- Три прыжка влево-вправо с подтягиванием ног к груди - три прыжка из приседа с выпрыгиванием вверх, пять прыжков в приседе, типа слалома.

Упражнения с предметами

Упражнения с бутылочками:

- Серия прыжков, каждый прыжок новый: согнув ноги перед грудью; с подбиванием ног; развести и свести ноги в одном прыжке влево - вправо, вперед-назад.
- Прыжки боком, поворачиваясь при каждом прыжке кругом на 180°.
- Между пластиковой бутылочки: слалом; ноги врозь; вокруг бутылочки (камня) с финтами.
- Передвижение слаломом в разных положениях: на четвереньках; прыжками в приседе; прыжками с опорой на одну руку и противоположную ногу.
- «Бег в рваном ритме»: обегание бутылочек, установленных на разном расстоянии.

Упражнения со скакалкой:

- Перепрыгнуть через барьер - пробежать через качающуюся скакалку - пробежать через вращающуюся скакалку.
- Перепрыгнуть через барьер - сделать 5-10 прыжков через вращающуюся скакалку - пролезть под барьером.
- Пробежать через вращающуюся скакалку - сделать 5-10 прыжков через вращающуюся скакалку - перепрыгнуть барьер - пролезть под барьером.
- Прыжок через два барьера - колесо через барьер - прыжок через барьер - прыжки через вращающуюся скакалку с одновременной передачей мяча партнеру.
- Пролезть под барьером – выполнить серию прыжков через барьер (вперед-назад-вперед) – выполнить прыжок в «окно» - перепрыгнуть через вращающуюся скакалку с одновременной передачей мяча прыгающему партнеру в этой же скакалке. Барьером может служить короткая скакалка или палочка.

Упражнения с теннисными мячами

- из И.П. сидя по-турецки подбросить мяч, встать без помощи рук и поймать мяч;
- то же, ударив мяч об пол;
- то же, из и.п. стоя на коленях выпрыгнуть и поймать мяч;
- то же, из и.п. лежа на животе.
- из приседа, ударив мяч об пол, выпрыгнуть вверх, и в этом же прыжке поймать и бросить мяч вверх, приземлившись, поймать мяч налету.

Упражнения с гимнастической скамейкой

- Бег - бег на четвереньках - бег спиной вперед - прыжки через скамейку с опорой на руки, соскок, согнув ноги.
- Подскоки приставными шагами - приставные шаги в полном приседе, перепрыгивание скамейки с ноги на ногу - соскок «ножницы» (при соскоке развести ноги вперед-назад).
- Прыжки на двух ногах на скамейку со скамейки - прыжки на двух ногах через скамейку из положения упор на руках ноги врозь - прыжки с подбиванием ног, прыжки по скамейке на двух ногах в полуприседе - соскок с поворотом на 360°.
- Прыжки со скамейки на скамейку: ноги в стороны - ноги вместе; на одной ноге. При соскоке чередовать хлопки руками за спиной - впереди над головой.
- Обежать скамейки - передвижение в упоре на руках и ногах по скамейкам - прыжки на двух ногах со скамейки на скамейку - из положения ноги и руки на скамейке перепрыгивание ногами на другую скамейку - руками перейти по полу на другую скамейку - соскок с разведением ног в стороны-вместе.

- В упоре на руках о скамейку повороты кругом; прыжок согнув ноги на скамейку; соскок согнув ноги со скамейки с опорой руками об пол; ходьба с хлопками под ногой; бег спиной вперед; соскок в «разножку».

- Лежа на скамейке скольжение с подтягиванием на руках; пролезание под скамейкой; прыжки с продвижением вперед на двух ногах, с поворотами на 180°, колесо.

Специальные упражнения у стола

- Отразить мяч - присесть - встать.
- Отразить мяч - присесть - выпрыгнуть вверх.
- Отразить мяч - перекатиться на спину - встать и вновь отыграть мяч.
- Прыжок с колен - отыграть мяч.
- Удары по мячу стоя лицом к столу и спиной к столу, постоянно поворачиваясь кругом.
- Соскочив со скамейки, отразить мяч.
- Соскочив со скамейки, отразить мяч и подтянуть ноги к груди.
- Соскочив со скамейки, сделать два хлопка: до и после отражения мяча.
- Соскочив со скамейки, отразить мяч - присесть - встать и снова отразить мяч.

Примерные комплексы имитационных упражнений

Для контроля правильности выполнения движений, делать имитационные упражнения перед зеркалом.

Упражнения можно выполнять под счет, в определенном темпе, либо произвольно по желанию, например - игра с тенью или воображаемым соперником.

Комплекс имитационных упражнений для игроков нападающего стиля

1. Накат справа из двух точек стола: правого угла и середины.
2. Накат справа из трех точек стола: правого угла, середины и левого угла.
3. Накат слева из двух точек стола: правого угла и из середины.
4. Накат слева из трех точек стола: левого угла, середины и правого угла.
5. Из правого угла стола — срезка, из середины стола — накат или топ-спин справа.
6. Из левого угла стола — срезка, из правого угла — накат или топ-спин справа.
7. Из правого угла стола — срезка, из левого угла — накат или топ-спин.
8. Из правого и левого углов стола поочередные накаты или топ-спины справа и слева. Можно выполнять слева накат, справа — топ-спин или слева — топ-спин, справа — завершающий удар.
9. Поочередные накаты или топ-спины справа и слева из середины стола.
10. Поочередные накаты или топ-спины справа и слева из левого угла стола.
11. Имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или слева.
12. Имитация любимой подачи с последующим выполнением наката или топ-спина слева из левой половины стола и завершающий удар из правого угла стола.

Комплекс имитационных упражнений для игроков защитного стиля

1. Срезка справа из двух точек стола: правого угла и середины.
2. Срезка справа из правого угла и середины и срезка слева из левого угла.
3. Поочередное выполнение срезки справа и слева из середины стола.
4. Срезка слева из двух точек стола: левого угла и середины.
5. Срезка справа из середины стола, подрезка справа из правого угла на дальней или средней дистанции.
6. Поочередная срезка справа и слева из правого и левого углов стола.
7. Срезка слева из середины стола, подрезка слева из левого угла стола на дальней дистанции.
8. Срезка слева из левого угла стола, подрезка справа из правого угла стола на дальней или средней дистанции.
9. Срезка слева из левого угла стола, топ-спин или завершающий удар справа из правого угла стола.
10. Срезка справа из правого угла стола, топ-спин или завершающий удар слева из левого угла стола.

11. Срезка справа из правого угла стола, подрезка слева из левого угла на дальней дистанции, срезка слева из левого угла, подрезка справа из правого угла стола на дальней дистанции.
12. Имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или слева.

При выполнении имитационных упражнений обращать внимание на следующие моменты:

- упражнения выполняйте не более 20- 30 секунд или 10-15 раз, по 2-3 серии;
- во время выполнения упражнений следить за правильностью движений, мысленно представляйте себе игровую ситуацию и также мысленно контролируйте свои движения;
- вначале выполнять движения медленно, обязательно контролируя их, в последующих сериях можно повысить скорость ударов и передвижений, а также менять ритм упражнения;
- следить за правильностью ритма движений, согласованностью работы всех частей тела: рук, туловища, ног. Можно контролировать ритм под счет или выполнять упражнения под музыку;
- избегать нерациональных движений и передвижений; выполняйте движения естественно, свободно с оптимальной амплитудой.

Упражнения в ловле мяча

1. Подбрасывание мяча прямо перед собой на высоту 50-70 см и ловит его правой рукой, обращенной ладонью вверх.
2. То же упражнение, усложненное тем, что мяч подбрасывается из-за спины, из-под локтя левой руки или направляется несколько в сторону и т. п.
3. Подбрасывание мяча с открытой ладони левой рукой (положение ладони, как при подаче) и ловит мяч правой рукой.
4. Подбрасывание мяча с открытой ладони левой рукой, как при подаче, и ловит мяч сбоку правой рукой движением справа налево (элементы движений подачи).
5. Перебрасывание мяча руками между партнерами. Двое становятся лицом друг к другу на расстоянии 3-4 м и попеременно бросают друг другу мяч, направляя его под правую руку на высоте от пояса до плеч.
6. Перебрасывание двух мячей. То же упражнение, отличающееся тем, что каждый из партнеров бросает другому мяч одновременно.
7. Жонглирование двумя мячами.
8. Жонглирование тремя мячами.
9. Жонглирование двумя мячами одной рукой.

Во всех упражнениях с мячом внимательно смотреть на мяч.

Упражнения с ракеткой

1. Ракетка лежит на столе - взять ее правой рукой, наблюдая за правильностью хватки.
2. То же упражнение выполняется, не глядя на ракетку (с закрытыми глазами); правильность хватки определяется на ощупь.
3. Занимающийся берет ракетку правильной хваткой, после чего все пальцы правой руки, кроме большого и указательного, отводит от ручки ракетки и делает несколько резких взмахов ракеткой (например, обмахивается ею, как веером, совершает удары по воображаемому мячу и т. п.).

Упражнения на отбивание мяча ракеткой

1. Многократное подбрасывание мяча на высоту 25-30 см ладонной стороной ракетки.
2. Многократное подбрасывание мяча на высоту 25-30 см тыльной стороной ракетки.
3. Многократное подбрасывание мяча на высоту 25-30 см попеременно ладонной и тыльной стороной ракетки (движения поворота кисти для удара справа и удара слева).
4. Многократное подбрасывание мяча на высоту 25-30 см ладонной стороной ракетки резаным ударом.
5. Многократное подбрасывание мяча на высоту 25-30 см тыльной стороной ракетки резаным ударом.
6. Перебрасывание мяча ударом слева толчком между партнерами. В помещении, во дворе натягивается на высоте 80 см веревка или сетка, партнеры становятся попарно по обе стороны

сетки на расстоянии 3-4 м друг от друга и на расстоянии 1,5-2 м от сетки. Перебрасывая мяч, друг другу на высоте пояса, стремятся, возможно, дольше удержать его в игре.

7. То же упражнение, но перебрасывание осуществляется резаными ударами слева.

8. То же упражнение, но перебрасывание осуществляется резаными ударами справа.

9. Удары по мишеням. На полу расчерчиваются мелом или обозначаются другим способом две мишени - круги диаметром 0,5-0,7 м, центры кругов находятся на расстоянии 1,5 м. Встать на расстоянии 5 м от мишеней левым боком к ним и крученым ударом справа посылать подбрасываемый ему мяч в назначенную мишень.

10. То же упражнение, выполняемое с расстояния 4 м крученым ударом слева.

11. То же упражнение, выполняемое резаным ударом слева.

12. То же упражнение, выполняемое резаным ударом справа.

13. Партнеры становятся друг против друга на расстоянии 5-6 м. Один из партнеров направляет мяч с лёта кручеными ударами, другой отражает их резаными, затем занимающиеся меняются ролями.

14. Упражнение «вратарь». На стене условно намечаются ворота шириной 3 м. Один из занимающихся («вратарь») становится на расстоянии 1- 1,5 м от стены спиной к защищаемым им воротам и отражает ракеткой бросаемые в ворота мячи.

15. Занимающиеся (5-6 человек и больше) образуют круг диаметром 5-6 м. Тренер или один из более опытных игроков становится в центр и поочередно посылает мяч каждому занимающемуся. Последние должны направлять мяч обратно в центр определенным, указанным тренером ударом.

16. То же упражнение, но стоящий в центре партнер направляет мячи не поочередно, а в разбивку, заставляя принимать их неожиданно.

17. Игра о стенку - упражнения на отбивание мяча ракеткой имеют своей целью приучить занимающихся к отскоку мяча от ракетки при различных ударах. Удар производится на высоте груди с лёта, а не после отскока мяча от пола. Удар производится на уровне живота.

Скорость полета бросаемого в ворота мяча постепенно увеличивать. Ширина ворот впоследствии доводится до 5 м. Мячи направляются в ворота на высоте от коленей до груди. Следить за правильностью техники броска.

По возможности просматривать видеоролики: YouTube Killerspin Table Technique: Prepar.

2.8. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Общая психическая подготовка

Общая психическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психической подготовки формируются специфические морально-волевые качества: устойчивый интерес к спорту, самодисциплина, чувство долга и ответственности за выполнение тренировочного плана.

Тренер формирует у спортсмена такие качества как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию, дисциплинированность, трудолюбие, скромность, бережливость, патриотизм.

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях, целенаправленность, самостоятельность в ходе подготовки; настойчивость в овладении мастерством при больших нагрузках; смелость и самообладание в упражнениях, связанных с риском; решительность и инициативность в трудных соревновательных ситуациях; стойкость и выдержка при утомлении.

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки к соревнованиям), взаимопонимание членов группы.

Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

К специальным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализ своего выступления и выступления конкурентов);
- специализированное восприятие пространства, времени, усилий, темпа;
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Средства и методы психологического воздействия, применяемые для формирования личности и межличностных отношений

1. Информация спортсменам об особенностях свойств личности, групповых особенностях команды.

2. Методы словесного воздействия - разъяснение, убеждение, похвала, требования, критика, осуждение, внушение и др.

3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.

4. Морально – психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.

5. Личный пример тренера и ведущих спортсменов.

6. Воспитательное воздействие коллектива.

7. Совместные общественные мероприятия.

8. Организация целенаправленного воздействия литературы и искусства.

9. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и нагрузок.

10. Создание жестких условий тренировочного режима.

11. Моделирование соревновательных условий с применением хронометража.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям

Психическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей - проводимой в течение года, и специальной – проводимой к конкретному соревнованию.

В ходе общей психической подготовки к соревнованиям формируется общий высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональной устойчивости, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснений цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значение высокого уровня психической готовности к выступлениям, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований, уменьшения действий внешних отрицательных факторов, обучению приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировке.

В процессе специальной психической подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок; поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; применяются методы саморегуляции для настройки к предстоящим выступлениям и оптимизации психического напряжения. Применяется прием хронометража в ходе контрольных попыток.

Управление нервно – психическим восстановлением спортсмена

В процессе управления нервно – психическим восстановлением снимается напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок. В перерывах между выступлениями формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно – психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха и медикаментозных средств. Для этой цели используется рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха, система аутовоздействий и другие.

Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов тренировочного процесса

На этапе начальной подготовки 1 года обучения основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование спортивного интереса, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважения к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие внимания, навыков самоконтроля.

На этапе начальной подготовки 2 года обучения внимание акцентируется на формировании спортивного интеллекта, волевых черт характера, способности к саморегуляции, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки существует такое распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизация межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция в преимущественном применении некоторых средств и методов психолого-педагогических воздействий.

Во вводной части занятий применяются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В основной части занятий – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсменов.

В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Физические нагрузки назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья занимающихся и в соответствии с нормативами физической подготовки.

Основными педагогическими принципами работы тренера являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. Занятия должны основываться на общефизической подготовке обучающихся, их спортивно-технических показателях и технической подготовленности. Большое место в подготовке игроков в настольный теннис надо уделять воспитанию их воли и стремления к повышению качества показателей, необходимых для успешной игры.

Общая направленность многолетней подготовки спортсменов в ходе освоения ПСП следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для теннисистов;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок.

2.9. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной, волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у спортсменов умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочного процесса.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Темы теоретической подготовки

Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий, юношеские разряды по настольному теннису.

Состояние и развитие настольного тенниса в России

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по настольному теннису в соревнованиях различного ранга.

Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом.

Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы саморегуляции спортсменов перед игрой.

Физические способности и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки игроков в настольный теннис.

Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры в настольный теннис. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразии и вариативности технических приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надежности и точности технических действий, целесообразная вариантность действий. Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших теннисистов.

Основы тактики и тактическая подготовка

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности. Тактика игры нападающего против защитника. Тактика игры нападающего против нападающего. Тактика игроков, применяющих вращение. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика подачи и ее значение в общей стратегии игры. Тактика парной игры. Индивидуальные и парные тактические действия. Стилль игры и индивидуальные особенности. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой игры. Анализ изучаемых тактических вариантов игры. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр.

Установка на игру и разбор результатов игр

Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому теннисисту.

Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований (размер помещения, освещение, марка столов и мячей), время встречи, примерные условия соревнований, система проведения соревнований. Предполагаемые противники: разряд, возраст, способ держания ракетки, сильные и слабые стороны техники, волевые качества противника, возможная соревновательная нагрузка.

Задачи во время различных видов соревнований. Умение правильно оценить силу и особенности игры противника (технические и тактические возможности, моральные качества). Общий тактический план игры. Возможные варианты изменения тактического плана с учетом

создавшейся игровой обстановки. Отношение к указаниям тренера и умение выполнять тактические задания тренера.

2.10. Восстановительные средства и мероприятия

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на четыре типа: тренировочные, медико-биологические, гигиенические, психологические.

Факторы тренировочного воздействия, обеспечивающие восстановления работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;

Медико-биологические средства восстановления: витаминизация, все виды массажа и сауна.

Психологические методы восстановления: разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия.

2.11. Антидопинговые мероприятия

Антидопинговые мероприятия включают в себя:

На этапе начальной подготовки:

- беседы;
- показ видеороликов и спортивных фильмов.

Организуются встречи с выдающимися спортсменами, почётными работниками спортивной индустрии.

На тренировочном этапе (спортивной специализации):

- профилактика применения допинга среди спортсменов (беседы, лекции, видеоролики);
- характеристика допинговых средств и методов;
- международные стандарты для списка запрещенных средств и методов.

Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов. Лекции врачей спортивной медицины и медицинских работников МБУ «СШ «Смена».

Профилактика применения допинга среди спортсменов включает:

- характеристика допинговых средств и методов;
- международные стандарты для списка запрещенных средств и методов;
- международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций.

Антидопинговая политика и ее реализация:

- всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика;

- антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля;
- руководство для спортсменов.

2.12. Инструкторская и судейская практика

Представленная программа по настольному теннису имеет целью подготовить не только игроков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, знающих правила вида спорта, правила поведения на спортивной площадке и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменов познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору профессии в сфере физической культуры и спорта в дальнейшем.

Одной из задач на протяжении многолетней подготовки спортсмена является формирование спортсмена как помощника тренера, инструкторов, участие занимающихся в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. Владеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях.
2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
3. Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
4. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе.
5. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
6. Уметь составить конспект занятия по настольному теннису и провести это занятие.
7. Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники.
8. Уметь руководить командой на соревнованиях.
9. Оказывать помощь тренеру в проведении занятий.
10. Уметь самостоятельно составить план тренировки. Вести дневник самоконтроля.

Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки:

1. Уметь составить положение для проведения первенства школы по настольному теннису.
2. Уметь вести протоколы игры и соревнований.
3. Участвовать в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря, главного судьи.
4. Судейство соревнований в спортивной школе в роли главного судьи, старшего судьи, ведущего судьи, главного секретаря.
5. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, судьи-счетчика и в составе секретариата.
6. Выполнить требование на присвоение судейского звания «Юный спортивный судья» или «Судья третьей категории».

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является комплексный контроль, позволяющий оценивать уровень подготовленности спортсмена на всех этапах спортивной подготовки.

Система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно вести контроль за динамикой тренированности спортсмена, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс реализации программы спортивной подготовки по виду спорта, служит основанием для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки.

Указанная деятельность осуществляется два раза в год, включает следующие виды контроля:

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;
- выполнение разрядных требований Единой всероссийской спортивной классификации;
- учет результатов участия в соревнованиях.

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

3.1. Критерии подготовки лиц с учетом возраста и влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «настольный теннис»

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта «настольный теннис» представлены в таблице № 17.

таблица №17

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Физические качества и телосложение	Уровень влияния	Условные обозначения
Скоростные способности	3	3 – значительное влияние 2 – среднее влияние 1 – незначительное влияние
Мышечная сила	2	
Вестибулярная устойчивость	3	
Выносливость	2	
Гибкость	2	
Координационные способности	3	
Телосложение	1	

таблица №18

Примерные чувствительные периоды развития двигательных качеств

Морфологические показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						*	*	*	*		
Мышечная масса						*	*	*	*		
Быстрота			*	*	*						
Скоростно-силовые качества				*	*	*	*	*			
Силовые способности						*	*	*			
Выносливость (аэробные возможности)		*	*	*					*	*	*
Анаэробные возможности			*	*	*				*	*	*
Гибкость	*	*	*	*							
Координационные способности			*	*	*	*					
Равновесие	*	*		*	*	*	*	*			

Под *скоростными способностями* спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет её основное содержание.

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; *мышечная выносливость* – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течении определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость – это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость – это способность организма выполнять работу заданной мощности в течении относительно длительного времени без снижения её эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и её продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера (ходьба, бег, плавание) и ациклического характера (игры).

Наибольший прирост выносливости происходит примерно к 8-10 и 15-17 лет.

Гибкость – это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой.

Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Наибольший прирост гибкости происходит примерно в 6-8 лет. Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и при многолетних занятиях.

Координационные способности. Ловкость – сложное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под двигательными-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Телосложение. Изменение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями. Информативными для баскетбола являются показатели длины и массы тела, длины рук, частных объемов мышечной, костной и жировой массы.

3.2. Требования к результатам реализации Программы

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта настольный теннис;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

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

На тренировочном этапе (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.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

3.3. Виды контроля общей физической, специальной физической, технической и тактической подготовки, сроки проведения контроля

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы на всех этапах многолетней подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем проведения измерений и оценки различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности теннисиста.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки – в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизацию знаний, умений и навыков, закрепить и упорядочить их.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами в процессе беседы и наблюдением за действиями баскетболиста. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом.

Контроль включает в себя следующие разделы: контроль соревновательной деятельности; контроль тренировочного процесса; контроль за состоянием спортсменов.

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

- контроль за отношением спортсменов к соревнованиям;

- контроль за переносимостью игроками соревновательных нагрузок;
- контроль за выполнением игроком тактического плана игры и эффективностью тактических действий;
- контроль за технико-тактическими и техническими показателями игровых действий.

Отношение игроков к соревнованиям оценивают до начала соревнований в ходе игры и по ее окончании. Критерием оценки служит степень проявления игроками дисциплинированности, инициативности и активности во всех игровых действиях, выдержки и самообладания, воли к победе.

Переносимость соревновательных нагрузок определяют по внешним признакам: жалобам на усталость, по снижению эффективности игровых действий, ухудшению поведения игрока, нервозности, раздражительности, а также по врачебной экспертизе.

Контроль за выполнением теннисистом тактического плана игры и его эффективностью осуществляется с помощью видеозаписи, иногда аудиозаписи, когда тренер наговаривает на диктофон ход игры, счет и отдельные тактические действия спортсмена. Достаточно широко и эффективно используется стенографическая запись игры с последующей расшифровкой на компьютере.

Качество выполнения технических приемов оценивают по эффективности и результативности их выполнения на основании компьютерной и аналитической записи игр.

Общая оценка за игру команды и отдельных игроков складывается из оценок, получаемых по всем четырем разделам контроля, и учитывается при оценке уровня соревновательной подготовленности теннисиста и служит критерием для отбора к главным соревнованиям или отбора в сборную команду.

Контроль тренировочного процесса осуществляется по следующим направлениям:

- контроль за отношением спортсменами к тренировочному процессу;
- контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

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

Контроль за объемом тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемому на отдельные упражнения и разделы подготовки. Интенсивность оценивается по темпу игры - количеству технико-тактических действий в единицу времени (темп ударов в мин).

Внутренняя, физиологическая нагрузка характеризуется реакцией организма на выполненную мышечную работу и выражается в показателях ЧСС, частоты дыхания, потребления кислорода, кислородного долга и др.

Энергетическую направленность упражнений можно определить по пульсу после выполнения нагрузки. Пульс 130-150 уд./мин характеризует нагрузку аэробного характера, 150-180 уд./мин - смешанное аэробно-анаэробное воздействие, а при пульсе 180 ударов и выше - нагрузку анаэробного воздействия.

Техническую подготовленность проверяют с помощью контрольных упражнений на точность, скорость и качество выполнения.

Контроль за тактической подготовкой осуществляется с помощью педагогического наблюдения и экспертных оценок, полученных игроками в процессе игровых упражнений и тренировочных и соревновательных игр.

Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая проявленные игроками в тренировочных заданиях следующие качества: активность, целеустремленность,

смелость, решительность в защите и нападении, выдержку и самообладание, волю к победе и др. Критерий оценки - степень проявления этих качеств, определяемая в баллах.

Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседования по заданным темам. Критерием оценки является степень знаний занимающихся.

3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической и тактической подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «настольный теннис»

Контрольные нормативы и контрольно-переводные нормативы по общей физической, специальной физической подготовке, иные спортивные нормативы по этапам подготовки представлены в таблицах.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкций по технике безопасности и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки.

Стартовые и переводные нормативы по ОФП, СФП технической и тактической подготовке представлены в таблицах № 19-30.

таблица №19

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 35 раз)	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 4 м)	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 3 м)

таблица №20

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «настольный теннис»

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 45с (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

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для групп на этапе начальной подготовки 1-го года обучения

Подготовка	№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка выполнения					
			мальчики			девочки		
			5	4	3	5	4	3
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см)	113-110	109-106	105-100	116-112	111-108	107-103
	2	Бег 20 м (с)	4.90-5.00	5.01-5.10	5.11-5.30	5.00-5.15	5.16-5.25	5.26-5.50
	3	Скакалка, одинарные прыжки (45 с)	75-70	69-65	64-60	75-70	69-65	64-60
	4	Подъем в сед из положения лежа (раз/мин)	20-18	17-15	14-12	20-18	17-15	14-12
СФП	5	Бег вокруг стола (с)	24-26	27-29	30-34	24-26	27-29	30-34
	6	Бег по «восьмерке» (с)	33-35	36-38	39-44	37-39	42-40	47-43
	7	Перенос мячей (с)	44.5-46.9	47.0-49.9	50.0-54.0	44.5-46.9	47.0-49.9	50.0-54.0
	8	Отжимание от стола (раз/мин) (началом нового отжимания считается ½ отжимания)	35-33	32-30	29-20	20-18	17-15	14-10

Контрольно-переводные нормативы по технико - тактической подготовке для группы на этапе начальной подготовки 1-го года обучения

№ п/п	Наименование технического приема	Оценка выполнения		
		5	4	3
1	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	90 и более	89-70	69-55
2	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	90 и более	89-70	69-55
3	Откидка слева со всего стола (кол-во ошибок за 3 мин)	6 и менее	7	8
4	Сочетание откидок справа и слева (кол-во ошибок за 3 мин)	8-12	13-17	18-22
5	Накат слева по диагонали	14-15	12-13	10-11
6	Накат справа по диагонали	14-15	12-13	10-11
7	Подача справа накатом	6 и более	5	4
8	Подача слева накатом	6 и более	5	4

Примечание: Испытания проводятся в серии из 10 подач по диагонали. Удары выполняются при игре с тренером (партнером).

Для перевода на следующий год обучения необходимо набрать в сумме не менее 48 баллов.

**Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке
для групп этапа начальной подготовки 2 года обучения**

Подгото вка	№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка выполнения					
			мальчики			девочки		
			5	4	3	5	4	3
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см)	152-140	139-128	127-114	136-130	129-124	123-117
	2	Бег 20 м (с)	4.60- 4.69	4.70- 4.80	4.81- 4.89	4.70- 4.79	4.80- 4.90	4.91- 4.99
	3	Скакалка, одинарные прыжки (45 с)	95-89	88-83	82-76	95-89	88-83	82-76
	4	Подъем в сед из положения лежа (раз/мин)	27-25	24-22	21-19	27-25	24-22	21-19
СФП	5	Бег вокруг стола (с)	20.1- 21.2	21.3- 22.4	22.5- 23.9	22.0- 22.6	22.7- 23.2	23.3- 23.9
	6	Бег по «восьмерке» (с)	27.0- 28.8	28.9- 30.6	30.7- 32.9	31.0- 32.8	32.9- 34.6	34.7- 36.9
	7	Перенос мячей (с)	34.8- 37.5	37.6- 40.5	40.6- 44.0	36.8- 39.0	39.1- 41.4	41.5- 44.5
	8	Отжимание от стола (раз/мин) (началом нового отжимания считается ½ отжимания)	45.5- 42.5	42- 39.5	39-36	30.5- 27.5	27- 24.5	24-21

**Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке
для групп этапа начальной подготовки 2 года обучения**

№ п/п	Наименование технического приема	Оценка выполнения		
		5	4	3
1	Накат справа по диагонали	30-25	24-20	12-19
2	Накат слева по диагонали	30-25	24-20	12-19
3	Сочетание наката справа и слева в правый угол	20 и более	19-15	14-8
4	Сочетание наката справа и слева в левый угол	20 и более	19-15	14-8
5	Откидка слева со всего стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее	6-8	9-12
6	Сочетание откидок справа и слева (кол-во ошибок за 3 мин)	7 и менее	8-12	13-20
7	Подачи справа (слева) накатом	10-9	8-6	5-3
8	Подачи справа (слева) откидкой (подрезкой)	10	9-8	7-4

Примечание: для перевода на следующий год обучения необходимо набрать в сумме не менее 48 баллов.

**Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке
для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
1-го и 2-го годов обучения**

Подгото вка	№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка выполнения					
			мальчики			девочки		
			5	4	3	5	4	3
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см)	190-182	181-168	167-153	155-151	150-144	143-137
	2	Бег 20 м (с)	4.40- 4.43	4.44- 4.50	4.51- 4.59	4.50- 4.53	4.54- 4.60	4.61- 4.69
	3	Скакалка, одинарные прыжки (45 с)	114-110	109-103	102-96	114-110	109-103	102-96
	4	Подъем в сед из положения лежа (раз/мин)	34-33	32-31	30-28	34-33	32-31	30-28
СФП	5	Бег вокруг стола (с)	18.2- 18.6	18.7- 19.3	19.4- 20.0	20.1- 20.5	20.6- 21.2	21.3- 21.9
	6	Бег по «восьмерке» (с)	21.3- 22.5	22.6- 24.6	24.7- 26.9	25.3- 26.5	26.6- 28.6	28.7- 30.9
	7	Перенос мячей (с)	31.0- 31.9	32.0- 33.2	33.3- 34.7	33.0- 33.9	34.0- 35.2	35.3- 36.7
	8	Отжимание от стола (раз/мин) (началом нового отжимания считается ½ отжимания)	55-53	52.5- 49.5	49-46	40-38	37.5- 34.5	34-31

**Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке
для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
1-го и 2-го годов обучения**

№ п/п	Наименование технического приема	Оценка выполнения		
		5	4	3
1	Накат справа по диагонали	50 и более	35-49	20-34
2	Накат слева по диагонали	50 и более	35-49	20-34
3	Накаты справа и слева в правый угол	35 и более	25-34	15-24
4	Накаты справа и слева в левый угол	35 и более	25-34	15-24
5	Подрезка слева по диагонали	40 и более	35-39	30-34
6	Подрезка справа по диагонали	40 и более	30-39	15-29
7	Подача справа с нижним вращением	9 и более	7-8	4-6
8	Подача слева с нижним вращением	9 и более	7-8	4-6
Количество попаданий в серии из 10 подач				

Примечание: для перевода на следующий год обучения необходимо набрать в сумме не менее 48 баллов.

**Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке
для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
3-го и 4-го года обучения**

Подготовка	№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка выполнения					
			мальчики			девочки		
			5	4	3	5	4	3
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см)	215-210	209-200	199-191	180-175	174-165	164-156
	2	Бег 20 м (с)	4.20-4.22	4.23-4.29	4.30-4.39	4.30-4.32	4.33-4.39	4.40-4.49
	3	Скакалка, одинарные прыжки (45 с)	127-125	124-120	119-115	127-125	124-120	119-115
	4	Подъем в сед из положения лежа (раз/мин)	47-45	44-40	39-35	47-45	44-40	39-35
СФП	5	Бег вокруг стола (с)	15.7-16.2	16.3-17.2	17.3-18.1	17.6-18.1	18.2-19.1	19.2-20.0
	6	Бег по «восьмерке» (с)	16.2-17.2	17.3-19.2	19.3-21.2	17.8-19.3	19.4-22.3	22.4-25.2
	7	Перенос мячей (с)	26.0-27.0	27.1-29.0	29.1-30.9	28.0-29.0	29.1-31.0	31.1-32.9
	8	Отжимание от стола (раз/мин) (началом нового отжимания считается ½ отжимания)	67.5-65	64.5-60	59.5-55.5	52.5-50	49.5-45	44.5-40.5

**Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке
для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
3-го и 4-го годов обучения**

№ п/п	Наименование технического приема	Оценка выполнения		
		5	4	3
1	Накат справа по диагонали	65 и более	64-55	54-40
2	Накат слева по диагонали	65 и более	64-55	54-40
3	Накаты «по восьмерке» (играющий по диагонали)	40 и более	39-30	29-20
4	Накаты «по восьмерке» (играющий по прямым)	40 и более	39-30	29-20
5	Топ-спин справа с подрезки	10 и более	9-6	5-3
6	Топ-спин слева с подрезки	8 и более	7-6	5-3
7	Подача справа с боковым вращением	9 и более	8-7	6-4
8	Подача слева с боковым вращением	9 и более	8-7	6-4

Примечание: для перевода на следующий год обучения необходимо набрать в сумме не менее 48 баллов.

**Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке
для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
5-го года обучения**

Подгот овка	№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка выполнения					
			мальчики			девочки		
			5	4	3	5	4	3
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см)	240-234	233-220	219-216	205-199	198-185	184-181
	2	Бег 20 м (с)	3.90- 3.96	3.97- 4.10	4.11- 4.17	4.10- 4.13	4.14- 4.20	4.21- 4.27
	3	Скакалка, одинарные прыжки (45 с)	140-137	136-130	129-128	140-137	136-130	129-128
	4	Подъем в сед из положения лежа (раз/мин)	60-57	56-50	49-48	60-57	56-50	49-48
СФП	5	Бег вокруг стола (с)	13.2-13.8	13.9- 15.2	15.3- 15.6	15.1- 15.7	15.8- 17.1	17.2- 17.5
	6	Бег по «восьмерке» (с)	11.2- 12.4	12.5- 15.2	15.3- 16.0	12.8- 14.0	14.1- 16.8	16.9- 17.6
	7	Перенос мячей (с)	21.0-22.2	22.3- 25.0	25.1- 25.8	23.0- 24.2	24.3- 27.0	27.1- 27.8
	8	Отжимание от стола (раз/мин) (началом нового отжимания считается ½ отжимания)	80-77	76.5-70	69.5-68	65-62	61.5-55	54.5-53

**Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке
для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
5-го года обучения**

№ п/п	Наименование технического приема	Оценка выполнения		
		5	4	3
1	Накат справа по диагонали	75 и более	74-66	65-50
2	Накат слева по диагонали	75 и более	74-66	65-50
3	Накаты «по восьмерке» (играющий по диагонали)	50 и более	49-40	39-25
4	Накаты «по восьмерке» (играющий по прямым)	50 и более	49-40	39-25
5	Топ-спин справа с подрезки	15 и более	14-8	7-4
6	Топ-спин слева с подрезки	12 и более	11-8	4-4
7	Подача справа с боковым вращением	10	9-8	7-5
8	Подача слева с боковым вращением	10	9-8	7-5

Примечание: для перевода на следующий год обучения необходимо набрать в сумме не менее 48 баллов.

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. М.М. Ватаян, В.В. Команов, «Беседы о настольном теннисе», Москва, 2010г.
2. Цю Чжунхуэй, «Настольный теннис», Москва, 1987г., «Физкультура и спорт».
3. Г.В. Барчукова, В.М.М. Богущас, О.В. Матыцин под ред. Г.В. Барчуковой, «Теория и методика настольного тенниса: учебник для студентов высших учебных заведений», М.: Издательский центр «Академия», 2000б 528 с.
4. С.Д. Шпрах, «У меня секретов нет», /Учебно-методическое пособие для тренеров, спортсменов, любителей настольного тенниса/, Москва.
5. Богущас М.-В.М. Играем в настольный теннис: Кн. для учащихся. – М.: Просвещение, 1987
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. -5-е изд
7. Тудор О. Бомпа, Подготовка юных чемпионов: Пер. с англ./Т. Бомпа – М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
8. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин, Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. – М.:Советский спорт, 2009. – 144 с.

V. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется учреждением 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.

Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий утверждается до начала соответствующего календарного года уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти.