

**Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное  
учреждение  
«Школа кадетского движения  
города Ижевска имени почетного  
гражданина города Ижевска, кавалера  
трех орденов Мужества, полковника  
Матвеева Олега Дмитриевича»**



**Огдышетонъя муниципал  
ужьюрт  
«Ижкарлен сиё-дано гражданинээн  
куинь  
Мужество орденлен кавалерез  
полковник  
Матвеев Олег Дмитриевич  
нимо кадет движения школа»**

---

Буммашевская ул., д. 50, г. Ижевск, Удмуртская Республика, 426060  
тел/ факс (3412) 45-20-40, e-mail: [cadet\\_school\\_izhevsk@mail.ru](mailto:cadet_school_izhevsk@mail.ru)

Принято на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от 28.08.2022г.

Утверждаю:  
директор МБОУ «КШ» \_\_\_\_\_ Н.А. Горайнова  
Приказ №12/1- В от 05.08.2020г.

**Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа  
«Настольный теннис»**

Составитель: Русских Д.А.  
Тренер – преподаватель СДЮСШОР №4

Ижевск, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I.</b>	<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	
1.1.	Характеристика вида спорта и его отличительные особенности	3
1.2.	Специфика организации тренировочного процесса	4
1.3.	Структура системы многолетней подготовки	7
<b>II</b>	<b>НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ</b>	
2.1.	Нормативные требования к продолжительности этапов спортивной подготовки, минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	9
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта	10
2.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности	11
2.4.	Режимы тренировочной работы	11
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.	12
2.6.	Предельные тренировочные нагрузки	13
2.7.	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	14
2.8.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.	17
2.9.	Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	19
2.10.	Объем индивидуальной спортивной подготовки	20
2.11.	Структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	20
<b>III</b>	<b>МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	21
3.2.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	24
3.3.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	28
3.4.	Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	29
3.5.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	31
3.6.	Рекомендации по организации психологической подготовки	38
3.7.	Планы применения восстановительных средств	41
3.8.	Планы антидопинговых мероприятий	42
3.9.	Инструкторская и судейская практика	43
3.10.	Воспитательная работа	43
<b>IV.</b>	<b>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ</b>	
4.1.	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность	44
4.2.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки	45
4.3.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки	45
4.4.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования	48
<b>V.</b>	<b>ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ</b>	

5.1.	Интернет-ресурсы	52
5.2.	Перечень аудиовизуальных средств	52
5.3.	Список литературы	52
<b>VI.</b>	<b>ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ</b>	<b>53</b>

## **I. Пояснительная записка**

Данная программа спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. № 31, в соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 5, ст.6242; 2011, №50, ст.7354; 2012, №53 (ч.1), ст.7582) и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, №26, ст.3525; 2013, № 30 (ч.2), ст. 4112, №45, ст.5822; 2015, №2, ст.491, №18, ст.2711; 2016, №28,ст. 4741), и определяет условия и минимальные требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных специалистов, применяемых в практике подготовки высококвалифицированных игроков.

**Цель программы** – воспитание спортсмена высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Удмуртской республики, России. Создание тренировочной и воспитательной работы, направленной на всестороннее физическое развитие детей, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма.

Достижение указанной цели зависит от:

- оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- качества организации тренировочного и соревновательного процессов;
- наличие материально-технической базы.

Реализация программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом совершенствования спортивного мастерства. Ставит конечной целью подготовку теннисистов высокой квалификации, резерва сборной Удмуртской республики и Российской Федерации.

Программа спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис (далее - Программа) имеет следующую структуру и содержание:

- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта настольный теннис на различных этапах многолетней подготовки.

### **1.1. Характеристика настольного тенниса и отличительные особенности.**

Настольный теннис - это вид спорта, спортивная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками на игровом столе с сеткой по определённым правилам. Целью игроков является достижение ситуации, когда мяч не будет правильно отбит противником.

Игра проходит между двумя игроками, либо между двумя командами из двух игроков.

Каждый розыгрыш мяча заканчивается присвоением одного очка одному или другому игроку (команде). По современным международным правилам, установленным в 2001 году, каждая игра продолжается до 11 очков. Матч состоит из нечётного количества игр (обычно пяти или семи).

Партия состоит из розыгрышей, каждый из которых начинается с подачи. Первый подающий обычно определяется жребием. Далее подающие чередуются каждые две подачи. Партия продолжается до достижения одним из игроков 11 очков. В случае равного счёта 10:10 подача переходит к другому игроку (команде) после каждого розыгрыша до тех пор, пока отрыв не составит два очка. При парной игре при переходе подачи игрок, принимавший мяч, становится подающим, а партнёр игрока, подававшего мяч, становится принимающим. Игру (встречу) следует проводить до победы одного из игроков (команд) в большинстве из определённого нечётного числа партий (от 3 до 7 в зависимости от правил соревнований). Если во время розыгрыша мяч зацепил сетку и при этом ударился о половину соперника, то игра продолжается.

По старым правилам партия продолжалась до 21 очка, подающие чередовались через каждые пять подач, при равенстве 20:20 подача переходила к другому игроку (команде) после каждого розыгрыша до тех пор, пока отрыв не составит два очка.

В программе летних Олимпийских игр настольный теннис — с 1988 года. В программу летних Паралимпийских игр настольный теннис был включён сразу же с первых стартов в 1960 году.

Согласно реестра видов спорта настольный теннис включает в себя несколько дисциплин: одиночный разряд (0040012611Я); парный разряд (0040022611Я); смешанный парный разряд (0040032611Я), командный(0040042611Я).

### **1.2. Специфика организации тренировочного процесса.**

Многолетняя подготовка в настольном теннисе строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, необходимых для осуществления качественной тренировочной деятельности. Прежде всего – это целевая направленность подготовки юных спортсменов на высшее спортивное мастерство. Для достижения высшего спортивного мастерства необходимо освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо так строить подготовку, чтобы взаимодействовали затрата и восстановление энергоресурсов занимающихся. Для этого нужна рациональная структура тренировочной деятельности и индивидуализация подхода к каждому игроку. Теннисиста высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития.

На *этапе начальной подготовки* эта проблема решается наиболее просто за счет комплексных занятий. Когда на этапе начальной специализации происходит дифференциация подготовленности юных спортсменов по стилю игры, то такой подход становится малоэффективным. Необходимо использовать специализированные тренировочные циклы и короткие соревновательные с целью широкой базовой технической и физической подготовленности. Развитие разных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно (таблица 1). Поэтому очень важно, учитывая сенситивные периоды развития двигательных способностей, **сохранить соразмерность развития основных физических**

**качеств у юных спортсменов.** Эта соразмерность позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха в настольном теннисе. Для этого тренеру необходимы знания, как возрастных особенностей развития юных игроков, так и модели теннисистов высокой квалификации.

Таблица 1

**Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств**

Морфофункциональные показатели и физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Анаэробные способности			+	+	+				+	+	+
Быстрота			+	+	+						
Выносливость		+	+	+					+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Мышечная масса						+	+	+	+		
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			
Рост						+	+	+	+		
Силовые способности						+	+	+			
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			

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, 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.

Для успешного совершенствования соревновательной деятельности подготовку юного теннисиста необходимо вести в условиях формирования перспективного спортивно-технического мастерства. Это положение предусматривает овладение в режиме опережения именно теми умениями и навыками, которые должны быть у игрока в будущем. Для этого необходимо пользоваться специальным пригодным для определенного возраста инвентарем и оборудованием, чтобы в дальнейшем не пришлось переучивать на другой темп, ритм и быстроту движений. Это позволит вести совершенствование технических приемов и технико-тактических действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному. Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности теннисиста, но при этом рост тренировочных и соревновательных нагрузок должен проходить постепенно и соответствовать росту работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе теннисистов и каждому игроку индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа. Необходимо стремиться к тому,

чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического и вариативного характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение как можно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки). Когда занимающиеся упражняются в совершенствовании технических приемов, можно значительно повысить физическую нагрузку (Для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков. Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными теннисистами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники. При этом обучение двигательным действиям является важнейшим, наиболее кропотливым и сложным разделом работы. Необходимо умело сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности. Обучение ударным движениям в настольном теннисе начинается с создания представления о нем и о пространственно-временных параметрах движения. Эта задача должна осуществляться не только на этапе первоначального разучивания, но и на всем протяжении тренировочной деятельности с учетом изменения физических и анатомо-морфологических особенностей растущего организма. При постепенном расширении и дополнении представления о двигательном действии идет его дальнейшее совершенствование и расширение вариативности применения в игровых ситуациях. В начале обучения следует очень осторожно использовать соревновательный метод, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрее выполнение, что может привести к появлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

В технической подготовке игроков в настольный теннис следует комплексно использовать как целостное обучение (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его по фазам и элементам), так и расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам и их постепенное сочетание в одно движение). На последующих этапах становления технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис целесообразно постепенно от стандартно-репродуктивного метода обучения переходить к вариативно-проблемному. В этом случае двигательная задача осуществляется не в уже решенной ситуации, а наоборот, спортсмен решает двигательную задачу в игровой ситуации выбора или противоборства. Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетней тренировочной деятельности. Следует учитывать, что преждевременное разделение игроков по игровым стилям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации юные спортсмены должны научиться выполнять базовые технико-тактические действия.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени правильно и точно подавать и принимать подачи, уметь выполнять базовые атакующие и защитные технико-тактические приемы как на месте так и в движении, как в упрощенных условиях, так и в условиях противоборства. Только после того как юный теннисист овладеет этим комплексом навыков и умений, определяются его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по стилю игры. При подготовке юных теннисистов особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юношами и девушками. Следует учитывать особенности, связанные со склонностью девушек к более выраженному приросту массы тела, с быстрым утомлением внимания при физической нагрузке и недостаточным уровнем физической работоспособности. Общий

подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и игровую (игровую в тренировке, контрольные и календарные игры). Однако от этапа к этапу возрастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Соревновательная нагрузка у взрослых мастеров настольного тенниса вызывает частоту сердечных сокращений 165-180 уд./мин.

Планирование интенсивности тренировочной нагрузки должно соответствовать этому уровню. Тренировка с повышенной интенсивностью дает перенос тренированности в направлении упражнений с умеренной частотой пульса. Если же тренировки проводились с низкой интенсивностью, то теннисист не сможет эффективно действовать в условиях соревнований. Игровая соревновательная нагрузка с возрастом и стажем занятий постоянно возрастает в противовес игровой подготовке, которая проводится в тренировочной деятельности. При определении режимов нагрузки в развитии специальной выносливости юных теннисистов следует учитывать, что частота пульса у детей несколько выше, чем у взрослых. Кроме знания величины и направленности нагрузки необходимо знать сочетаемость упражнений различной направленности для получения положительного срочного тренировочного эффекта. Наиболее рациональным считается подбор средств однонаправленного воздействия. Однако если в занятии необходимо решать различные задачи, то сначала надо применить скоростно-силовые упражнения, далее средства, воспитывавшие скоростную выносливость, а уж потом нагрузку для воспитания общей выносливости. Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на тренировочных сборах, когда проведение тренировок не лимитируется занятостью спортсменов. При проведении игровых соревновательных упражнений следует учитывать стиль игры, индивидуальные особенности функциональной подготовленности, установки на игру, так как все эти компоненты создают значительную разницу интенсивности упражнений. Разное количество теннисистов, участвующих в поточных упражнениях, например с большим количеством мячей, тоже существенно меняет темп в связи с удлинением или укорочением пауз между повторениями. Одним из важнейших вопросов построения тренировочной деятельности является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам - основным структурным блокам планирования. Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. В программе даны примерные планы-графики подготовки на каждый год.

Планирование годичного цикла тренировки занимающихся настольным теннисом в спортивных школах определяется задачами, которые поставлены в годичном цикле; закономерностями развития и становления спортивной формы; периодизацией тренировки, специфичной для настольного тенниса; календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

Каждый большой годичный микроцикл для групп начальной подготовки и 2-го года обучения и в тренировочных группах содержит 3 цикла:

- Подготовительный;
- Соревновательный;
- Переходный.

В каждом из циклов ставятся свои задачи и определяются средства для их осуществления. В группах начальной подготовки, где занимающиеся еще не выступают регулярно в официальных соревнованиях, тренировочная деятельность строится без деления на периоды. Для более старших теннисистов микроцикл включает 5 циклов:

- общеподготовительный;
- специально-подготовительный;
- предсоревновательный;

- соревновательный;
- переходный.

### 1.3. Структура системы многолетней подготовки

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – 2 года;
- тренировочный этап (спортивной специализации) – 5 года.
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничения.
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки (Таблица 2) :

- **организационно-управленческий процесс** построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки;
- **система отбора и спортивной ориентации**, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по самбо 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, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;
- **соревновательный процесс**, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности 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 квалификационными кадрами.

Таблица 2

### Структура многолетней спортивной подготовки



Стадии	Этапы спортивной подготовки			
	название	обозначение	продолжение	период
Базовая подготовка	Начальная подготовка	НП	до 2 лет	1-й год
				2-ой год
Максимальная реализация индивидуальных возможностей	Тренировочная (спортивная специализация)	Т (СС)	до 5 лет	1-й год, 2-ой год (начальной специализации)
				3-й год, 4-й год, 5-й год (спортивной специализации)
	Совершенствование спортивного мастерства	ССМ	без ограничения	Совершенствование спортивного мастерства
	Этап высшего спортивного мастерства	ВСМ	без ограничения	Высшее спортивное мастерство

### Основные задачи этапов:

#### 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;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

#### На тренировочном этапе:

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки.
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «настольный теннис»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

#### Этап совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья.

#### Этап высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

-повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

## **II. Нормативная часть**

### **2.1. Нормативные требования к продолжительности этапов спортивной подготовки, минимальному возрасту 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.**

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – 2 года;
- тренировочный этап (спортивной специализации) – 5 лет.
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничения.
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Таблица 3.

### **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**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	10-16
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	2-6
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	1-6

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

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов нагрузки по предметным областям по отношению к общему объему тренировочного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности учащихся (в объеме от 60% до 95% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта):
- теоретическая подготовка в объеме от 10% до 15% от общего объема тренировочного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 30% от общего объема тренировочного плана;

- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема тренировочного плана;
- развитие творческого мышления в объеме от 10% до 15% от общего объема тренировочного плана;
- самостоятельная работа учащихся в пределах до 10% от общего объема тренировочного плана;
- организация возможности посещения учащимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта РФ.

Таблица 4

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

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

**2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности.**

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку

возможностей спортсмена в различных видах спорта в соответствии присущим им правилами, содержание двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результата. Соревнования подразделяются на:

- контрольные;
- отборочные;
- основные соревнования;
- встречи.

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

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

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

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта настольный теннис представлены в таблице 5

Таблица 5

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

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

**2.4. Режим тренировочной работы.**

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Учебный год начинается с 1 января. Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Зачисление в группы на этапы спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленным ФССП по виду спорта и указанная в таблице № 3 настоящей программы.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

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

Медико-биологический контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях и индивидуальных особенностях каждого игрока в настольный теннис. Контроль за состоянием здоровья спортсмена является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий.

Врачебный контроль за занимающимися на этапе начальной подготовки, осуществляется специалистами кабинета врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники или врачебно-физкультурного диспансера.

Врачебный контроль над учащимися, начиная с тренировочных групп подготовки, осуществляется углубленно врачебно-физкультурным диспансером 2 раза в год

Состояние здоровья оценивается врачами-специалистами на основе результатов углубленного медицинского обследования.

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.(таблица 1) программы.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства, не ограничивается.

Психологическая модель игрока в настольный теннис состоит из трех блоков: мотивационного, интеллектуального и эмоционального. Структура психологической модели представляет собою комплекс профессионально важных качеств теннисиста.

*В мотивационном блоке* основным является профессионально важное качество мотивации достижения. Оно начинается с интереса к игре как таковой, и к настольному теннису конкретно, а заканчивается осознанием огромной ответственности выступления за свой коллектив, город, регион, страну.

На каждом этапе спортивной подготовки спортсмен руководствуется целым комплексом мотивов достижения успеха, но какой-то мотив в каждый момент является ведущим. Тренер должен знать этот мотив, и опираясь на него, поднимать для спортсмена желанную планку достижений, и делать это на протяжении всей его спортивной жизни по иерархической цепочке мотивов «хочу» - «могу» - «должен».

*Блок игрового интеллекта* - это ядро психологической модели игрока в настольный теннис. Наши исследования выявили, что игровой интеллект как умение быстро и качественно перерабатывать информацию, является первоочередной предпосылкой успеха в настольном теннисе.

Первые два структурных элемента профессионально-важного качества игрового интеллекта - сенсомоторный и перцептивный характеризуют способность игрока к быстрому реагированию и наличию у него так называемого «чувства мяча». Все игроки высокого класса обладают ярко выраженными качествами реакции и чувства мяча, которые являются сплавом природных задатков и приобретенного опыта.

Следующие два компонента структуры игрового интеллекта мнемический и мыслительный характеризуют умение спортсмена ориентироваться в игровой ситуации, выделять в ней главное, быстро и правильно принимать технико-тактические решения. С повышением квалификации игрок от умения ориентироваться в непосредственной ситуации переходит к умению видеть на ход вперед, а затем и к вероятностному прогнозированию развития игровой ситуации на много ходов вперед.

Игровой интеллект предполагает и умение мыслить творчески, нестандартно.

*Эмоциональная устойчивость* как способность противостоять психическим сбивающим факторам соревнований является важнейшей составной характеристикой мастерства. Можно привести массу примеров, когда на тренировках спортсмен может выиграть у сильнейших, а на соревнованиях неизменно проигрывает слабейшим из-за эмоциональной неустойчивости™.

Эмоциональная устойчивость может быть по форме - моторной как устойчивость выполнения технико-тактических приемов в стрессовых условиях соревнований, сенсорной как способность «видеть поле» в сложной игровой ситуации, интеллектуальной - как умение навязывать свою тактику при жестком противодействии соперника.

Настольный теннис - стрессогенный вид спорта. Наряду со многими общими стрессовыми факторами в других видах спорта, он отличается тем, что ситуации успеха-поражения в матче могут меняться молниеносно, что предъявляет к качеству эмоциональной устойчивости особые требования. В то же время исследования показали, что, к сожалению, даже ведущие теннисисты обладают низкой эмоциональной устойчивостью.

Для ее повышения нужны специальные мероприятия. *Во-первых*, это начальный отбор детей для занятий настольным теннисом с сильной и уравновешенной нервной системой, которая является физиологической основой эмоциональной устойчивости.

*Во-вторых*, нужно постепенно адаптировать игроков к сложным соревновательным условиям. И, наконец, необходимо целенаправленно мобилизовать личность спортсмена, что достигается путем психологического тренинга.

Наличие психологической модели позволяет спроектировать тот оптимальный комплекс профессионально важных качеств, который обеспечит постоянный профессиональный рост спортсмена и позволит ему добиться успехов в спортивной карьере.

## **2.6. Предельные тренировочные нагрузки**

Эффективность роста спортивного результата во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Специалисты тренировочные нагрузки чаще всего делят на три или четыре зоны мощности по энергетическому принципу: аэробные; смешанные - аэробно-анаэробные; анаэробные, включающие упражнения гликолитической и алактатной направленности.

В последнее время все большую популярность приобретают методы оценки нагрузки по пульсовым критериям. Однако пульсовая стоимость физических упражнений - в определенной степени интегративный показатель. Для этого применяют современные портативные датчики (спорттестеры), которые крепятся на груди спортсмена и позволяют вести непрерывную запись ЧСС. Затем информация со спорттестера переносится в компьютер, где с помощью специальных программ преобразуется в пульсовые кривые. Исследователями многих стран мира изучались вопросы объективности и правильности оценки физической нагрузки по ЧСС.

В таблице 6 настоящей программы представлены предельные тренировочные нагрузки спортсменов - теннисистов на этапах спортивной подготовки.

Таблица 6

**Нормативы  
максимального объема тренировочной нагрузки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивная специализация)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	12	16	24
Количество тренировок в неделю	3	5	5	6	8
Общее количество часов в год	312	468	624	832	1248
Общее количество тренировок в год	156	260	260	312	416

**2.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

Для успешного совершенствования соревновательной деятельности подготовку юного теннисиста необходимо вести в условиях формирования перспективного спортивно-технического мастерства. Это положение предусматривает овладение в режиме опережения именно теми умениями и навыками, которые должны быть у игрока в будущем. Для этого необходимо пользоваться специальным пригодным для определенного возраста инвентарем и оборудованием, чтобы в дальнейшем не пришлось переучивать на другой темп, ритм и быстроту движений. Это позволит вести совершенствование технических приемов и техничко-тактических действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности теннисиста, но при этом рост тренировочных и соревновательных нагрузок должен проходить постепенно и соответствовать росту работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе теннисистов и каждому игроку индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа. Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического и вариативного характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение как можно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки). Когда занимающиеся упражняются в совершенствовании технических приемов, можно значительно повысить физическую нагрузку (Для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков. Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными теннисистами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники. При этом обучение двигательным действиям является важнейшим, наиболее кропотливым и сложным разделом работы. Необходимо умело сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности. Обучение ударным движениям в настольном теннисе начинается с создания представления о нем и о пространственно-временных параметрах движения. Эта задача должна осуществляться не только на этапе первоначального разучивания, но и на всем протяжении процесса обучения с учетом изменения физических и анатомо-морфологических особенностей растущего организма. При постепенном расширении и дополнении представления о двигательном действии идет его дальнейшее совершенствование и расширение вариативности применения в игровых ситуациях.

В начале обучения следует очень осторожно использовать соревновательный метод, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрое выполнение, что может привести к появлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить. В технической подготовке игроков в настольный теннис следует комплексно использовать как целостное обучение (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его по фазам и элементам), так и расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам и их постепенное сочетание в одно движение). На последующих этапах становления технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис целесообразно постепенно от стандартно-репродуктивного метода обучения переходить к вариативно-проблемному. В этом случае двигательная задача осуществляется не в уже решенной ситуации, а наоборот, спортсмен решает двигательную задачу в игровой ситуации выбора или противоборства. Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

На этапе начальной специализации юные спортсмены должны научиться выполнять базовые технико-тактические действия. Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени правильно и точно подавать и принимать подачи, уметь выполнять базовые атакующие и защитные технико-тактические приемы как на месте так и в движении, как в упрощенных условиях, так и в условиях противоборства. Только после того как юный теннисист овладеет этим комплексом навыков и умений, определяются его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по стилю игры.



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

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

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

Требования к участию спортсменов в спортивных соревнованиях определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организации.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица 7).

Таблица 7

### **Перечень тренировочных сборов**

№ п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
<b>1. Тренировочные сборы</b>						
1.1	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией,
1.2	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3	По подготовке к	-	14	18	18	

.	другим всероссийским спортивным соревнованиям					осуществляющей спортивную подготовку	
1.4	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14		
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>							
2.1	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе	
2.2	Восстановительные	-	До 14 дней			Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку	
2.3	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования	
2.4	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе	
2.5	Просмотровые( для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области	-	До 60 дней			-	В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области

физической культуры и спорта)			физической культуры и спорта
-------------------------------	--	--	------------------------------

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

Для проведения занятий на этапах спортивного совершенствования, необходимо обеспечение спортивной экипировкой.

Примерное обеспечение спортивной экипировки приведены в таблице 8,9,10.

Таблица 8

### Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
1	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
2	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
3	Кроссовки для спортивных залов	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
4	Спортивные брюки	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
5	Фиксаторы для голеностопа	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	1	1

6	Фиксаторы коленных суставов	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	1	1
7	Фиксаторы локтевых суставов	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	1	1
8	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
9	Шорты	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1

Таблица 9

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивное оборудование и инвентарь			
1	Теннисный стол	комплект	4
2	Ракетка для настольного тенниса	штук	12
3	Мячи для настольного тенниса	штук	300
4	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	3
5	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	7
6	Перекладина гимнастическая	штук	1
7	Стенка гимнастическая	штук	3
8	Скамейка гимнастическая	штук	3

Таблица 10

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации

					ции (лет)		ции (лет)		ции (лет)
1	Ракетка для настольного тенниса	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
2	Резиновые накладки для ракетки	штук	на занимающегося	-	-	6	1	12	1

## **2.9. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки**

Формирование групп спортивной подготовки осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

Система спортивных тренировок представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет занятия спортсмены должны:

- овладеть техникой и тактикой,
- приобрести опыт и специальные знания,
- улучшить моральные и волевые качества.

С учетом специфики вида спорта настольный теннис определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта настольный теннис осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На этап начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний в установленном для вида спорта минимальном возрасте.

Набор учащихся на спортивно оздоровительный и этап начальной подготовки осуществляется в течение одного месяца.

Одним из показателей эффективности деятельности организации является количественный и качественный состав занимающихся (таблица № 3,5).

Данные требования являются рекомендованными.

## **2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.**

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

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта настольный теннис допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена. Объем индивидуальной спортивной подготовки распределяется на 52 недели и отражается в индивидуальном плане спортивной

подготовки спортсмена и определяется в соответствии с условиями и задачами, поставленными на текущий год.

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

## **2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов мезоциклов)**

**Годичный макроцикл** подготовки строится с учётом процессов адаптации и решает задачи успешного выступления на главных соревнованиях года. Для успешного выступления на соревнованиях необходимо создать условия для формирования спортивной формы и выхода на её пик в сроки проведения главных стартов. *Структура годичного цикла* представляет собой сочетания периодов, этапов, мезоциклов, микроциклов и отдельных тренировочных занятий, объединённых задачами подведения спортсмена к наилучшей спортивной форме. Периоды характеризуются резкой сменой направленности тренировочного процесса и способствуют развитию отдельных фаз спортивной формы.

В годичном макроцикле чередуется **3 периода**:

**1) подготовительный** - самый продолжительный период подготовки спортсмена (длится от 3 до 7 месяцев) - обеспечивает становление спортивной формы в сезоне; направлен на развитие физических качеств, на основе которых формируется специальная подготовленность спортсмена, приводящая к успешному подведению и участию в основных соревнованиях года;

**2) соревновательный** - наиболее важный, обеспечивает стабилизацию спортивной формы, направлен на сохранение и повышение достигнутого уровня специальной подготовленности, её полную реализацию в соревнованиях для достижения максимальных результатов; продолжительность от 1,5-2 до 4-5 месяцев;

**3) переходный** - соответствует фазе временной утраты спортивной формы, предотвращает перетренированность, обеспечивает полноценное восстановление спортсмена после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего сезона и поддержание определённого уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного годичного цикла; продолжительность колеблется от 3-4 до 6-8 недель.

В зависимости от количества выходов спортсмена на пик спортивной формы годичный макроцикл может быть: одноцикловым, двухцикловым, трёхцикловым и многоцикловым. В каждой из этих разновидностей годичной подготовки будет разное количество периодов (отличительным критерием служит количество соревновательных периодов).

В 1-цикловом - по одному подготовительному, соревновательному и переходному периоду;

в 2-хцикловом - по два подготовительных и соревновательных, один (или два) переходных;

3-хцикловое планирование более сложное, но в нём обязательно предусматривается три соревновательных периода и один переходный;

для многоциклового планирования характерно отсутствие ярко выраженных периодов подготовки, которые заменяются этапами или мезоциклами.

## **III. Методическая часть**

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

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества. Многолетняя подготовка рассматривается как единый процесс. Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировок взрослых, имеет ряд особенностей:

- тренировочные занятия со спортсменами не должны быть ориентированы на достижение, в первые годы занятий, высокого спортивного результата;
- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям организма;
- в процессе многолетней подготовки необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
- соблюдение пропорционального объема ОФП и СФП по годам обучения.
- учитывать особенности построения школьного учебного процесса и планирование спортивной тренировки.

Система спортивных тренировок представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет занятия спортсмены должны:

- овладеть техникой и тактикой,
- приобрести опыт и специальные знания,
- улучшить моральные и волевые качества.

Тренировочное занятие является структурной единицей тренировочного процесса. Содержание подготовительной и заключительной частей зависят от материала основной части. К концу специальной разминки в подготовительной части интенсивность выполняемой работы может достигать значительных, но не максимальных величин.

Структура тренировочного занятия имеет три части

**Подготовительная часть** (30-35% от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию занимающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания занимающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), создание психологического настроения на продуктивную работу;
- осуществление общей разминки организма занимающихся для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);
- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения

**Основная часть** (60-70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

**Заключительная часть** (5-10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легкодозированными упражнениями. В этой части тренировки необходимо рекомендовать спортсменам самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях. Особенности структуры тренировочного занятия зависят от его содержания. В большинстве случаев содержание характеризуется направленностью занятия и уровнем тренировочной нагрузки. Для подготовки спортсменов множество решаемых задач не рационально. Решение всей совокупности задач возможно путем увеличения общего количества

ежедневных занятий, что является преобладающей формой организации тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов. Эффективность тренировочных занятий на различных этапах подготовки зависит от рациональной организации, обеспечивающей высокую общую и моторную плотность занятий, оптимальную дозировку нагрузки, учет индивидуальных особенностей занимающихся. Спортивная подготовка строится также с учетом гендерных особенностей организма спортсменов так, как начиная с подросткового возраста, между юношами и девушками наблюдается резкое увеличение различий в развитии всех физических качеств, особенно силы, быстроты и выносливости.

Многолетний процесс подготовки должен строиться с учетом методических принципов.

- Сознательности и активности (единство сознания и деятельности занимающихся).
- Наглядности - единство чувственной и логической ступеней познания, основанной на взаимодействии сигнальных систем человека — первая сигнальная система (чувства), вторая сигнальная система (слово).
- Соответствие педагогических воздействий возрасту занимающихся - предлагаемые нагрузки (физические, интеллектуальные, психические) должны быть доступны для каждого занимающегося. Также необходимо соблюдать специфические принципы спортивной тренировки:
- Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация, индивидуализация.
- Единство общей и специальной подготовки.
- Непрерывность и последовательность тренировочного процесса.
- Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.
- Волнообразность динамики нагрузок.
- Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена.

Техника спортсмена должна отвечать следующим требованиям:

- стабильность - связана с помехоустойчивостью, независимостью от условий и функционального состояния спортсмена;
- эффективность определяется соответствием техники решаемым задачам и высоким спортивным результатам, соответствием уровню физической, тактической, психологической подготовленности;
- вариативность - характеризуется приспособлением двигательных действий к условиям соревновательным;
- экономичность заключается в рациональном использовании энергии при выполнении упражнений;

Многолетняя подготовка рассматривается как единый процесс. Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировок взрослых, имеет ряд особенностей:

- тренировочные занятия со спортсменами не должны быть ориентированы на достижение, в первые годы занятий, высокого спортивного результата;
- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям организма;
- в процессе многолетней подготовки необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
- соблюдение пропорционального объема ОФП и СФП по годам обучения.
- учитывать особенности построения школьного учебного процесса и планирование спортивной тренировки.



Основными формами тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, тренировочные и товарищеские игры, в сроки соответствующие Календарному плану.

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед, продолжительностью 05-30 мин. Или специальных теоретических занятиях продолжительностью до 60 мин.

Перевод спортсменов в группу следующего года обучения производится на основании решения тренерского совета, оформленного соответствующим протоколом, с учетом итогов промежуточной аттестации выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке.

### **Требования к технике безопасности в тренировочном процессе**

#### **Требования к тренерскому составу:**

- в целях обеспечения техники безопасности необходимо довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности в спортивном зале; - организовать занятия в соответствии с расписанием, утвержденным администрацией учреждения;
- присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала, следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

#### **Требования к учащимся:**

- в целях обеспечения безопасности приходить на занятия только в дни и часы, указанные в расписании занятий;
- находиться на спортивном учреждении только в присутствии тренера;
- выполнять распоряжения администрации и тренерского состава;
- иметь справку от врача, разрешающую посещение спортивных занятий (заверенную подписью врача и печатью);
- покидать спортивные сооружения не позднее 30 минут после окончания занятий. Соблюдение правил безопасности занятий является обязательным при организации и проведении, тренировочных, внутрине тренировочных и соревновательных занятий. Тренер несет прямую ответственность за безопасность и здоровье занимающихся.

#### **Тренер, проводящий занятие, обязан:**

- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи.
- перед началом провести тщательный осмотр места проведения занятия;
- убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий,
- инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;
- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением занимающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;
- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку;

- при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена немедленно направлять его к врачу;
- прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резкие колебания температуры.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях:

- все допущенные к занятиям спортсмены должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);
- вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера;
- занятия должны проходить только под руководством тренера;
- после окончания занятия организованный выход занимающихся проводится под контролем тренера;
- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях;
- добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера;
- строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера;
- во всех случаях нарушений правил безопасности с виновными проводить беседы воспитательного характера;
- воспитывать у занимающихся взаимное уважение и взаимопонимание.

**3.2.Рекомендуемый объем тренировочных и соревновательных нагрузок.**

Тренировочный план по виду спорта настольный теннис, рассчитанный на 52 недели тренировочных занятий (в часах) и предоставлен в таблице № 11

таблица 11

**Тренировочный план многолетней подготовки (час)**

№	Раздел подготовки	Этапы подготовки								
		НП-1	НП-2	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	СС	ВСМ
	Кол-во час. в неделю	6	9	12	12	16	16	16	24	30
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	90	130	118	118	174	174	174	212	170
2	Специально физическая подготовка (СФП)	70	98	126	126	174	174	174	218	234
3	Техническая подготовка	100	162	180	180	220	220	220	330	342
4	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	34	50	132	132	174	174	174	276	404

5	Участие в соревнованиях Инструкторская и судейская практика	18	28	68	68	90	90	90	212	264
		3 x 2	2 x2 2 x 2,5	6x2	6 x 2	4x3 2x2	4x3 2x2	4x3 2x2	6x4	6x5
Всего часов		312	468	624	624	832	832	832	1248	1560

Годовой план объемов тренировочного процесса по этапам и годам подготовки представлен в таблицах 12-18

таблица12

### Годовой план объемов тренировочного процесса на этапе НП-1

содержание	часы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
ФП	<b>90</b>	8	8	8	8	8	8		8	8	8	9	9
ФП	<b>70</b>	6	6	6	6	6	6		6	7	7	7	7
техническая подготовка	<b>100</b>	9	9	9	9	9	9		9	9	9	9	10
тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	<b>34</b>	3	3	3	3	3	3		3	3	3	3	4
участие в соревнованиях. инструкторская и судейская практика	<b>18</b>	2	2	2	2	2				2	2	2	2
кол-во час в неделю		<b>6</b>											
кол-во тренировок в неделю		<b>3</b>											
всего часов в год	<b>312</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>26</b>		<b>26</b>	<b>29</b>	<b>29</b>	<b>90</b>	<b>32</b>

таблица13

### Годовой план объемов тренировочного процесса на этапе НП-2

содержание	часы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
ФП	<b>130</b>	11	11	12	12	12	12		12	12	12	12	12
ФП	<b>98</b>	8	9	9	9	9	9		9	9	9	9	9
техническая подготовка	<b>162</b>	14	14	14	15	15	15		15	15	15	15	15
тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	<b>50</b>	4	4	4	4	4	5		5	5	5	5	5
участие в соревнованиях. инструкторская и судейская практика	<b>28</b>	3	3	3	3	3	3			3	3	3	4

дейская практика													
ол-во час в делю	<b>9</b>												
ол-во тренировок неделю	<b>4</b>												
его часов в год	<b>468</b>	<b>40</b>	<b>41</b>	<b>42</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>41</b>		<b>41</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>45</b>

таблица14

**Годовой план объемов тренировочного процесса на этапе Т-1**

поддержание	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Часы
ФП	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	9	<b>118</b>
ФП	11	12	12	12	11	11		12	12	11	11	11	<b>126</b>
техническая подготовка	17	16	17	16	17	16		17	16	16	16	16	<b>180</b>
практическая, теоретическая и психологическая подготовка	12	12	12	12	12	12		12	12	12	12	12	<b>132</b>
настие в сравнениях. инструкторская и дейская практика	6	6	7	6	7	6		6	6	6	6	6	<b>68</b>
ол-во час в делю	<b>12</b>												
ол-во тренировок в делю	<b>6</b>												
его часов в год	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>58</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>55</b>	<b>10</b>	<b>57</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>624</b>

таблица15

**Годовой план объемов тренировочного процесса на этапе Т-2**

поддержание	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Часы
ФП	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	9	<b>118</b>
ФП	11	12	12	12	11	11		12	12	11	11	11	<b>126</b>
техническая подготовка	17	16	17	16	17	16		17	16	16	16	16	<b>180</b>
практическая, теоретическая и психологическая подготовка	12	12	12	12	12	12		12	12	12	12	12	<b>132</b>
настие в сравнениях. инструкторская и дейская практика	6	6	7	6	7	6		6	6	6	6	6	<b>68</b>
ол-во час в делю	<b>12</b>												
ол-во тренировок в делю	<b>6</b>												

Всего часов в год	56	56	58	56	56	55	10	57	56	56	54	54	624
-------------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

таблица16

### Годовой план объемов тренировочного процесса на этапе Т-3

Поддержание	часы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
ФП	174	15	14	15	15	14	15	15	15	14	14	14	14
ФП	174	15	15	16	16	16			16	16	16	16	16
Техническая подготовка	220	20	20	20	20	20	20		20	20	20	20	20
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	174	15	15	16	16	16			16	16	16	16	16
Участие в соревнованиях. Инструкторская и дейская практика	90	8	8	8	8	8	8		8	9	9	8	8
Сред-во час в неделю	12												
Сред-во тренировок в неделю	6												
Всего часов в год	832	73	72	75	75	74	75	15	75	75	75	74	74

таблица17

### Годовой план объемов тренировочного процесса на этапе Т-4

Поддержание	часы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
ФП	174	15	14	15	15	14	15	15	15	14	14	14	14
ФП	174	15	15	16	16	16			16	16	16	16	16
Техническая подготовка	220	20	20	20	20	20	20		20	20	20	20	20
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	174	15	15	16	16	16			16	16	16	16	16
Участие в соревнованиях. Инструкторская и дейская практика	90	8	8	8	8	8	8		8	9	9	8	8
Сред-во час в неделю	12												
Сред-во тренировок в неделю	6												
Всего часов в год	832	73	72	75	75	74	75	15	75	75	75	74	74

таблица18

### Годовой план объемов тренировочного процесса на этапе Т-5

поддержание	часы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
ФП	<b>174</b>	15	14	15	15	14	15	15	15	14	14	14	14
ФП	<b>174</b>	15	15	16	16	16			16	16	16	16	16
техническая подготовка	<b>220</b>	20	20	20	20	20	20		20	20	20	20	20
практическая, теоретическая и психологическая подготовка	<b>174</b>	15	15	16	16	16			16	16	16	16	16
участие в соревнованиях. инструкторская и действенная практика	<b>90</b>	8	8	8	8	8	8		8	9	9	8	8
<b>Итого часов в неделю</b>		<b>12</b>											
<b>Итого тренировок в неделю</b>		<b>6</b>											
<b>Итого часов в год</b>	<b>832</b>	<b>73</b>	<b>72</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>74</b>	<b>75</b>	<b>15</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>74</b>	<b>74</b>

таблица 19

### Годовой план объемов тренировочного процесса на этапе ССМ

поддержание	часы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
ФП	<b>212</b>	17,30	17,30	17,30	17,30	17,30	17,30	17,30	17,30	17,30	17,30	17,30	17,30
ФП	<b>218</b>	19	19	20	20	20	20		20	20	20	20	20
техническая подготовка	<b>330</b>	30	30	30	30	30	30		30	30	30	30	30
практическая, теоретическая и психологическая подготовка	<b>276</b>	25	26	25	25	25	25		25	25	25	25	25
участие в соревнованиях. инструкторская и действенная практика	<b>212</b>	17,30	17,30	17,30	17,30	17,30	17,30	17,30	17,30	17,30	17,30	17,30	17,30
<b>Итого часов в неделю</b>		<b>24</b>											
<b>Итого тренировок в неделю</b>		<b>6</b>											
<b>Итого часов в год</b>	<b>1248</b>	<b>110</b>	<b>112</b>	<b>111</b>	<b>111</b>	<b>111</b>	<b>111</b>	<b>35</b>	<b>109</b>	<b>109</b>	<b>109</b>	<b>109</b>	<b>111</b>

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта представлены в таблице № 5 настоящей программы.

### 3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Планируемые результаты фиксируются тренером (на этапах совершенствования спортивного мастерства в индивидуальных планах спортивной подготовки каждого спортсмена). Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое место на соревнованиях.

Тренер определяет (начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства совместно со спортсменом) контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

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

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и конкретном виде;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты спортсмена, показанные в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень финансовой обеспеченности;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом индивидуального тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

таблица 20

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Требования по ОФП и СФП
Этап начальной подготовки	1	Выполнение нормативов ОФП и СФП
	2	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	юношеских разрядов
	2	юношеского разряда,
	3	III спортивного разряда
	4	II спортивного разряда
	5	I спортивного разряда
ССМ	Без ограничения	Кандидат в мастера спорта

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

Управление спортивной подготовкой игроков в настольный теннис предусматривает постоянное внесение корректив в выполнение тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерения, наблюдений и оценок. С этой целью применяется педагогический контроль, который должен быть комплексным и включать в себя следующие разделы:

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

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

Контроль тренировочной деятельности осуществляется по следующим направлениям:

– контроль за отношением занимающихся к тренировочному процессу;

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

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

воспитанников на каждом занятии тренер вносит в журнал.

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.

На каждом этапе свой контроль.

#### **На этапе начальной подготовки**

**Методика контроля.** Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводится регулярно и своевременно, основывается на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовленности осуществляется тренером. Контроль за эффективностью ОФП и СФП проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения.

#### **Врачебный контроль.**

Медико-биологический контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях и индивидуальных особенностях каждого игрока в настольный теннис. Контроль за состоянием здоровья спортсмена является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий.

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

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

-углубленное медицинское обследование(2 раза в год);

-медицинский контроль перед соревнованиями;

-врачебно-педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий.

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

-контроль за выполнением рекомендациями врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

На этапе НП рекомендуется использовать контрольные соревнования в виде контрольно-переводных нормативов, групповых соревнований, соревнований в парах. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-целостных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважение к ним, стойкости.

#### **На тренировочном этапе**

##### **Методика контроля.**



Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований. В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля:

- самоконтроль (ЧСС в работе и покое), качество сна, аппетит, общее самочувствие;
- педагогический контроль(текущий, этапный, соревновательный)

Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности спортсмена.

- медицинский контроль.(функциональная диагностика, профилактика заболеваний и лечение спортсмена).
- Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. Основной задачей соревновательной практики следует учитывать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности, морально-волевые качества.

### **На этапе совершенствования спортивного мастерства**

#### **Методы контроля.**

С ростом спортивного мастерства, увеличивается и значимость организации комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсмена и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте.

В подготовке квалифицированных спортсменов выделяются три формы контроля:

- 4 Оперативный (Используется в тренировочных занятиях и направлен на оценку реакции тренировочные и соревновательные нагрузки, качества выполнения технических действий и их комбинации, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.
- 5 Текущий (направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.
- 6 Этапный (Связан с продолжительными циклами тренировки- периодами, этапами макроцикла и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающий общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

### **3.5. Программный материал для практических занятий.**

#### **Этап начальной подготовки (НП)**

**Цель** – утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники.

#### **Основные задачи:**

- 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.

#### **Основные средства:**

- подвижные игры и игровые упражнения,
- общеразвивающие упражнения,

- элементы акробатики и самостраховки,
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения,
- скоростно-силовые упражнения,
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки.

#### **Основные методы:**

- игровой,
- повторный,
- равномерный,
- круговой,
- контрольный,
- соревновательный

**Особенности обучения.** Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий необходимо овладеть основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение целесообразно проводить в облегченных условиях. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств воспитанников.

#### **Тренировочный этап**

**Цель-** углубленное овладение технико-тактическим арсеналом настольного тенниса.

#### **Основные задачи:**

- 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.

#### **Основные средства:**

- общеразвивающие упражнения,
- комплексы специально подготовленных упражнений;
- ОФП и СФП, ТТП
- Подвижные и спортивные игры
- Упражнения для развития физических качеств,
- изометрические упражнения
- упражнения локального воздействия( на тренажерных устройствах и тренажерах

#### **Основные методы:**

- повторный
- переменный
- повторно-переменный
- круговой
- игровой
- контрольный
- соревновательный

**Основные направления тренировки.** Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Перед тренером встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки.

Обучение и совершенствование техники настольного тенниса. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, т.к. длительные перерывы в занятиях не желательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправить.

### **На этапе совершенствования спортивного мастерства(ССМ)**

**Цель** – максимальная реализация возможностей организма спортсменов и его двигательного потенциала. Попадание в сборную команду Удмуртской республики и Российской Федерации.

#### **Основные задачи:**

##### **совершенствование спортивного мастерства:**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

#### **Основные направления тренировки:**

Этап ССМ характерен определенными зонами становления мастерства:

- зона первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта);
- участие в международных спортивных соревнованиях;
- достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов, участие на чемпионатах Европы, Мира, Олимпийских играх)
- поддержание высших спортивных результатов.

Поэтому особое внимание в процессе ССМ следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них.

Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов, и организованных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и

строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализация тренировки, спаринг партнерство.

### **Теоретическая подготовка спортсменов.**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная задача состоит в том, чтобы научить осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекции и непосредственно тренировок. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

**На этапе НП** необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты и техники безопасности в спортивном сооружении.

Большое внимание надо уделять рассказам о истории вида спорта, ее развития о традициях и предназначению. Основное место при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

**На тренировочном этапе** теоретический материал распределяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных знаний проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история настольного тенниса, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д. В теоретической подготовке этих групп необходимо уделять большое внимание системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состояния здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных занятий и планами построения тренировочных циклов.

**На этапе ССМ** – необходимо обратить большое внимание на правильное выполнение технико-тактических упражнений, уметь их анализировать, изучать методику игры спортсменов высших достижений. Уметь применять теоретические знания в учебно-тренировочной работе и на соревнованиях.

**Тема:** Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно- эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение

восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и

профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Основы техники и техническая подготовка. Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

#### **Обучающиеся должны знать:**

- Гигиенические требования к обучающимся
- Режим дня спортсмена
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
- Историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры

Уметь:

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм
- Подготовить место для занятий
- Соблюдать технику безопасности на занятиях
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему
- Проявлять стойкий интерес к занятиям

#### **Программный материал для практических занятий**

##### **Техническая подготовка**

Основные технические приемы:

##### 1. Исходные положения (стойки)

- а) правосторонняя
- б) нейтральная (основная)
- в) левосторонняя

##### 2. Способы держания ракетки

- а) вертикальная хватка - «пером»
- б) горизонтальная хватка - «европейская хватка»

##### 3. Поддачи

- а) по длине
- б) по направлению
- в) по вращению
- г) по контакту ракетки с мячом.

##### 3а. Основные поддачи

- а) «маятник»
- б) «веер»
- в) «топорик»
- г) «челнок»

##### 4. Технические приемы нижним вращением

- а) срезка
  - б) подрезка
- ##### б. Технические приемы без вращения мяча
- а) толчок
  - б) откидка

- в) подставка
  - г) завершающий удар
7. Технические приемы с верхним вращением

- а) накат
- б) топ – спин
- в) контртоп- спин

8. Удар свеча

- а) с верхним вращением
- б) с боковым вращением
- в) со смешанным вращением

9. Техники передвижения

- а) бесшажный ( переступание)
- б) выпады (вправо, влево)
- в) приставные шаги
- г) скрестные шаги
- д) прыжки.

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений
- Основные приёмы техники выполнения ударов.

Уметь:

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов

**Тактическая подготовка**

Тактика игры - совокупность игровых действий, форм, приемов и средств, направленных на достижение конкретно поставленной в соревнованиях цели, искусство ведения спортивной борьбы.

Средства ведения игры — это те технические приемы, которые используются для построения тактики игры.

Форма ведения игры — это тактическая направленность применяемых технических приемов, которая рассматривается в конкретной игровой ситуации.

Все технические приемы, по тактической направленности делят на атакующие, контратакующие, подготовительные и защитные.

1. Тактика подач
2. Тактика приема подач
3. Тактика розыгрыша очка

Тактика одиночной игры.

Тактические комбинации:

*а) нападающего против нападающего*

Из средней зоны отвечать на удары несильными накатами. Затем выбрать удобный мяч и выполнить удар справа или слева с быстрым вращением мяча прямо в противника.

Если противник отвечает короткими накатами, то следует неожиданно подбежать к столу и нанести острый удар по мячу.

После сильного удара глубоко вправо дать укороченный мяч (близко к сетке) туда же, а затем ударом справа перевести мяч в левый угол противника.

Отвечать на удары противника короткими контрударами или подставкой, стараясь направить мяч в противника, пока он не даст высокий мяч, удобный для завершающего удара.

*б) нападающего против защитника*

После сильных топспинов с помощью укороченного мяча подтянуть противника к столу и выполнить удар мячом прямо в него.

Произвести серию топспинов справа из своего левого угла в левый угол противника, после чего сделать завершающий удар по прямой в правый угол противника.

Чередую удары накатом с укороченными, выполнить их несколько раз подряд, чтобы утомить противника. Когда тот после отражения мячей у сетки не успеет или не захочет отойти от стола, произвести сильный удар мячом прямо в него.

Подрезать несколько мячей, выбрать мяч для удара и выполнить удар как можно' быстрее.

После серии медленных, но достаточно сильных топспинов выполнить накат движением, похожим на топспин.

Серией топспинов, направленных в различные стороны стола, заставить защитника поднять мяч, а затем сделать завершающий удар.

*в) защитника против нападающего*

После серии низких мячей, направленных в места, неудобные для завершающего удара, дать очень сильно подрезанный достаточно высокий мяч. Получив мяч, удобный для удара, нападающий часто ошибается, отбивая его в сетку.

Серией низко подрезанных мячей, направленных в правую половину стола противника, заставить его для продолжения атаки сместиться с середины стола, а затем из своего левого или правого угла нанести контрудар в оставленную противником незащищенную сторону.

Контрудар может быть заменен подрезкой, лишь бы скорость мяча была достаточно велика.

Менять силу нижнего вращения мяча при подрезке. Для этого после серии сильно подрезанных мячей дать один низкий почти без вращения.

*г) защитника против защитника*

После серии низко подрезанных мячей дать противнику чуть завышенный, удобный для удара. Самому в это время подготовиться для выполнения ответного удара или надежного приема мяча. Цель комбинации — заставить соперника играть в непривычном для него нападении.

После достаточно длительных серий почти одинаково подрезанных мячей выполнить сильный накат или топспин, направленный в неудобное для противника место (прямо в него, в незащищенный угол и т. д.).

После серии подрезанных мячей выполнить несколько ударов с боковым вращением. В этом случае соперник часто посылает мяч, удобный для завершающего удара.

Тактика парной игры.

Тактика игры в паре, как и в одиночной игре, во многом зависит от индивидуальных возможностей теннисистов, поэтому давать конкретные рекомендации на все возникающие случаи практически невозможно. Тем не менее, существуют тактические варианты, которые чаще всего приносят успех.

Первое непреложное правило парной игры заключается в том, чтобы воспользоваться слабостями соперников в технике ударов и передвижений. Еще одно непреложное правило парной игры — стабильно владеть подачами и мощными ударами, уметь быстро и согласованно передвигаться по площадке и не бояться ответных ударов соперника.

Независимо от того, какие варианты и комбинации тактики будете применять, в парной игре, как и в одиночной встрече, важно уметь играть на своих подачах и на приеме подач. Здесь это намного сложнее — ведь комбинации должны быть согласованы с партнером. Большинство игроков в современном настольном теннисе стремятся играть в ближней зоне. Это позволяет вести игру в более высоком темпе, в наиболее разнообразных направлениях, чем осложняет сопернику передвижения. Поэтому тактика парных игр основывается на применении таких технических приемов и в таких направлениях, при отражении

которых соперники, доставая мячи, мешают друг другу, сталкиваются или, наоборот, не успевают ударить по мячу.

Настольный теннис многообразен. Во время игры часто возникают такие ситуации, которые порой и предусмотреть-то трудно. Поэтому вам полезно познакомиться с некоторыми тактическими приемами, которые в большинстве случаев помогают выиграть или принять правильное решение. Давайте разберем несколько типичных вариантов тактики парной игры.

Если вы и ваш партнер придерживаетесь нападающего стиля, можете выполнять удары в одну и ту же зону стола соперников, чтобы заставить игроков сместиться в один из углов стола, а затем нанести быстрый удар в противоположном направлении. Можно также применять атакующий тактический вариант, при котором удары выполняют в незащищенные места на половине стола соперничающей пары, чтобы изменить излюбленные, привычные стойки соперников и создать благоприятные условия для завершения начатой атаки.

Если соперничающая с вами пара хорошо двигается по площадке, советуем выбрать иной вариант тактики. Цель его — заставить соперников постоянно сталкиваться и мешать друг другу, отражая мячи. Для этого оба партнера посылают мячи независимо от расположения соперников в одну и ту же зону стола, чаще в его середину. Если же эта хитрость не достигает цели и спортсмены успевают уступать друг другу место для выполнения ударов, попробуйте направлять мяч в сторону только что выполнившего удар игрока или в том направлении, куда он отходит. А вот еще один тактический вариант. Его целесообразно использовать для того, чтобы не дать соперникам начать атаку. Выполните так называемую трехходовую комбинацию: дважды сыграйте в один угол, чтобы игроки оказались рядом, а затем неожиданно пошлите мяч в противоположный угол так, чтобы соперник, отражающий его, не смог до него дотянуться. Желательно, чтобы при этом мяч летел по прямой, — такой удар значительно быстрее диагонального и часто застаёт соперника врасплох.

Суть его в следующем: вы с партнером посылаете мяч в разных направлениях, заставляя соперников разойтись к углам стола, а затем дважды направляете его в одну и ту же зону. Особенно эффективна такая тактика, когда соперники слабо взаимодействуют или медленно передвигаются. Играть с соперниками, придерживающимися защитного стиля, сложно, так как они выполняют в основном точные подрезки, затрудняющие проведение быстрых ответных атакующих ударов. Вести игру в таком случае надо, сочетая длинные накаты с укороченными срезками и используя сильно крученые топ-спины, после приема которых мяч обычно поднимается выше сетки, что удобно для завершения атаки.

В некоторых случаях против такой пары рекомендуют использовать серийное нападение накатами или топ-спинами в одну зону стола либо в разные точки, чтобы вынудить игроков соперничающей пары отойти далеко от стола для защиты. После этого посылают укороченный мяч и, выбрав удобный момент, выполняют удар, направленный в туловище соперника или в один из углов стола.

Обучающие должны знать:

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений
- Основные правила настольного тенниса

Уметь:

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

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



Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Используя различные трудности в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Основными средствами преодоления объективных и субъективных трудностей являются волевые действия. В волевых действиях можно выделить три основных компонента:

- 1) интеллектуальный, связанный со способностью человека принимать решения;
- 2) эмоциональный как могучий стимулятор двигательных действий;
- 3) исполнительный, связанный с осознанной необходимостью двигательного действия.

Основными средствами волевой подготовки являются физические, спортивные упражнения и действия, связанные с развитием физических качеств. В частности, количественные характеристики движений по объему и интенсивности требуют самых разнообразных волевых усилий в преодолении усталости, связанной с большими мышечными усилиями и напряжениями.

Повторный метод выполнения физических упражнений лежит в основе формирования волевых качеств спортсмена. Наибольшее влияние на развитие воли оказывают упражнения на развитие таких качеств, как сила и выносливость. Способность спортсмена развивать максимальные мышечные напряжения и усилия требует от человека особой направленности сознания на выполняемое двигательное действие. И хотя, как отмечается в некоторых исследованиях, «сознательное управление предельными мышечными усилиями затруднено...», в системе психологической подготовки должно быть отведено место определенной организации внимания, направленности сознания спортсмена на специфические для

данного вида спорта информативно-значимые признаки, позволяющие спортсмену развивать мышечные напряжения «без помех» мышц-антагонистов.

Формирование волевых качеств спортсмена с использованием упражнений на силу не может быть без развития дифференцировочной способности человека в управлении мышечными усилиями. Мышечные усилия в 1/2, 1/3, 1/4 от максимального позволяют использовать силовые упражнения наряду с упражнениями на технику как средство развития и совершенствования мышечно-двигательных ощущений и различных специализированных восприятий в спорте (чувство снаряда, чувство толчка и т.п.).

Двигательные упражнения на точность развиваемых мышечных усилий и напряжений требуют большого напряжения мышечного сознания, и в этом заключается объективная и субъективная трудность, которую преодолевает спортсмен в процессе тренировки. Упражнения на точность дифференцировки мышечных усилий составляют так называемую качественную характеристику движений, используемых как средство волевой подготовки спортсмена.

Волевой подготовке спортсмена способствуют упражнения на выносливость. Спортивные упражнения всегда направлены на достижение более высокого по сравнению с предыдущим спортивного результата. В этом суть спортивной тренировки. Выносливость как вырабатываемая способность спортсмена преодолевать усталость является, пожалуй, основной трудностью в спорте, преодоление которой будет лежать в основе развития и совершенствования волевых качеств личности - упорства, настойчивости, решительности и уверенности в своих силах.

Одним из средств волевой подготовки спортсмена являются движения, связанные с развитием такого физического качества, как ловкость. Само понятие ловкость характеризуется способностью спортсмена четко дифференцировать и управлять движениями с пространственными, временными и динамическими характеристиками. По существу, ловкость является синдромом проявления физических качеств, вбирающим в себя и точность ощущения пространственных и динамических параметров двигательного действия, и точность восприятия временных характеристик движений. Именно при формировании ловкости спортсмену приходится преодолевать очень много трудностей, связанных с точным выполнением двигательных действий, с координацией движений различных частей тела во времени и пространстве, с чувством темпа и ритма, с временной последовательностью и с реакцией на движущийся объект, с вестибулярной устойчивостью во время выполнения двигательных действий.

В развитии способности спортсмена достигать цель в двигательном действии (воля) свой вклад вносят упражнения, связанные с развитием быстроты. Отражение в сознании быстроты движений или действий происходит через дифференцировку спортсменом таких временных параметров движений, как восприятие длительности выполняемых движений, временной последовательности. Все это требует от спортсмена четкой дифференцировки не только временных характеристик движений, связанных с проявлением качеств быстроты спортсмена, но и обязательной дифференцировки мышечных усилий и напряжений одновременно. В этом особая трудность, преодолевая которую спортсмен формирует волевые качества личности.

Таким образом, волевая подготовка спортсмена решается прежде всего средствами физической подготовки, так как развитие физических качеств - силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости - всегда связано с преодолением трудностей в достижении цели - общей функциональной подготовки спортсмена.

На развитие волевых качеств спортсмена непосредственное влияние оказывает техническая подготовка спортсмена.

Преодоление трудностей в процессе технической подготовки начинается с процесса формирования двигательных представлений о правильном выполнении спортивных движений, т.е. знаний о

двигательном действии. На стадии формирования представлений о движении особую роль играют волевые усилия спортсмена, связанные с напряженностью сознания. Сосредоточенное внимание спортсмена на формировании образа двигательного действия требует особого напряжения сознания. Наряду с проявлением напряженности, интенсивности внимания особую роль играет волевое усилие при поддержании интенсивности и устойчивости внимания длительное время, формируя тем самым устойчивость внимания. Тесно связанные между собой интенсивность и устойчивость внимания позволяют спортсмену уже на начальной стадии технической подготовки использовать волевое усилие и развивать его.

На второй стадии технической подготовки (стадии формирования умений) особую трудность представляет преобразование внешнего образа двигательного действия, полученного на первом этапе формирования двигательного действия (знаний), во внутренний - в чувственный образ мышечных, вестибулярных, тактильных, органических соединений.

В спортивном упражнении, связанном с наиболее целесообразным способом выполнения двигательного действия, каждое движение несет в себе определенную биомеханическую характеристику. Это могут быть пространственные, временные и динамические характеристики движений с их многочисленными параметрами. Например, пространственные включают размах движений (амплитуду), направление, форму и т.п. Во время выполнения двигательных действий все они находят отражение в сознании спортсмена и именно на стадии умений спортсмену приходится испытывать значительные трудности, связанные с мышечными усилиями при выполнении того или иного элемента техники спортивного упражнения. Причем спортсмену приходится дифференцировать мышечное напряжение не только по усилию, но и по времени, по сопротивлению, по скорости выполняемого движения и др.

Большие трудности спортсмен испытывает при поддержании вестибулярной устойчивости. Различные положения тела, резкие повороты, внезапные ускорения, замедления движений - все это требует больших волевых усилий при стремлении наиболее точно выполнить двигательную задачу, поставленную перед спортсменом во второй стадии совершенствования двигательного действия - в умении.

На стадии умений особую трудность представляют проявления органических ощущений. Через эти ощущения отражается общее физическое состояние организма спортсмена. Достаточно привести трудности, связанные с болевыми ощущениями в мышцах, сухожилиях, суставах, и можно понять, какие волевые усилия требуются от спортсмена на этапе технического совершенствования, связанного с формированием умений.

Развитию волевых качеств спортсмена в процессе технической подготовки будут способствовать трудности, связанные с организацией внимания спортсмена при выполнении двигательного действия. Никакие ощущения, восприятия, память и мыслительные операции не смогут функционировать в полную силу без развития и совершенствования такого свойства внимания, как интенсивность. С этим свойством связана напряженность сознания спортсмена во время выполнения двигательного действия, и если данное свойство внимания недостаточно развито, то спортсмен испытывает очень большие трудности в освоении техники избранного вида спорта. Преодолению этой трудности будет способствовать волевое усилие, тем самым достигается двойной эффект - совершенствуется двигательное умение выполнять спортивное упражнение и совершенствуется воля.

В освоении техники спортивного упражнения большой трудностью является поддержание интенсивности внимания длительное время, т.е. устойчивость. Без волевого усилия спортсмена нельзя поддерживать напряженность сознания длительное время. Эффект действия тот же развивается воля при успешном освоении способа выполнения двигательного действия. Такое свойство, как распределение внимания, своей трудоемкостью вносит свой вклад в процесс волевой подготовки спортсмена.

Спортсмену приходится одновременно следить за правильностью исполнения своих действий и действий соперника.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активности и самостоятельности, целеустремленности и инициативности, решительности и настойчивости, смелости и самообладания, уверенности в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой. Некоторые спортсмены самостоятельно тренируясь дополнительно могут довести себя до состояния психического перенапряжения, лежащего в основе состояния перетренировки.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

### **3.7. Планы применения восстановительных средств**

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок. Для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, психологические и медико-биологические.

Три этапа средств восстановления:

- **Педагогический**

- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических нагрузок;
- рациональное сочетание тренировочных средств;
- полноценная разминка и заключительная часть тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.)
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

- соблюдение режима дня.
- Медико-биологический
  - витаминизация
  - физиотерапия
  - гидротерапия
  - все виды массажа
  - русская баня или сауна.
- Психологический
  - аутотренинг
  - вышеперечисленные восстановительные мероприятия в комплексе
  - массаж
  - плавание и т.д.

### **3.8. Планы антидопинговых мероприятий**

Цель: -предотвращение допинга в настольном теннисе и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»

Формы антидопинговых мероприятий:

- лекции,
- беседы, индивидуальные консультации
- опросы и тестирование
- тренинги
- анкетирование

Примерные темы:

- информирование спортсменов о запрещенных веществах
- ознакомление с правами и обязанностями спортсмена
- повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья
- ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами.

### **3.9. Инструкторская и судейская практика**

Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса юного теннисиста, способствует овладению практическими навыками в преподавании и судействе настольного тенниса. Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучению настольного тенниса. Поочередно выполняя роль инструктора, спортсмены учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия.

Судейская практика дает возможность спортсменам получить квалификацию судьи. В дальнейшем может присваиваться судейская категория.

Во время тренировочных занятиях спортсмены, занимающиеся на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства подготовки должны:

1. Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее на 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 организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники.
7. Уметь руководить командой на соревнованиях
8. Уметь самостоятельно составить план тренировки. Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.
9. Овладеть терминологией судейства настольного тенниса и применять ее на практике.
10. Обслуживать соревнования различного уровня в качестве судьи (ведущий, ассистент, старший, заместитель главного секретаря).

### **3.10. Воспитательная работа**

На протяжении многолетней работы тренер формирует у воспитанников прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

*Воспитательные средства:*

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высококачественная организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи в коллективе;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

*Основные воспитательные мероприятия:*

- торжественный прием вновь поступивших в группу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (видео и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии;
- тематические диспуты и беседы;
- субботники.

## **III. Система контроля и зачетные требования**

### **4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность.**

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа подготовки.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе **начальной подготовки** является регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний

для занятий. Зачисление на этап спортивной специализации проводится по результатам сдачи контрольных нормативов, причем наиболее важными являются нормативы по техническому мастерству. Критериями оценки занимающихся на **тренировочном этапе** является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы. Зачисление на этап спортивного совершенствования мастерства происходит по результатам сдачи контрольных нормативов, причем наиболее важными являются нормативы по техническому мастерству, занимающийся должен подтвердить спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта». Основными критериями оценки занимающихся в группах **спортивного совершенствования** является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта настольный теннис представлены в таблице №21

таблица 21

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

Развитие основных физических качеств: силы мышц, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки.

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие спортсмена. Специальная физическая подготовка направлена на развитие всех органов и систем, всех функциональных возможностей организма спортсмена

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

Результатом реализации Программы является:

**На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта настольный теннис;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта настольный теннис.

**На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта настольный теннис;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

**4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.**

Нормативы спортивной подготовки по годам и этапам подготовки включают в себя нормативы:

- по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (таблица 22).
- по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (таблица 23).
- по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (таблица 24).
- максимального объема тренировочной нагрузки (приведены в таблице № 5).
- комплексы контрольные упражнения для оценки технико – тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для тренировочных и групп и групп совершенствования спортивного мастерства представлены в таблицах 25,26.

Таблица 22

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скорость	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	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 23

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на  
тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемые физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической , специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 10 м (не более 3,4 с)	Бег на 10 м (не более 3,8 с)
	Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 75 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 65 раз)
Скоростно-силовые	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)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Таблица 24

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

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

Таблица 25

**Технико – тактическая подготовка для тренировочных групп**

№	Наименование технического	до 3-лет	Свыше 3-х лет

	<b>приема</b>	Кол-во ударов в серию	Кол-во ударов в серию
1	Накат справа по диагонали	30 и более	35 и более
2	Накат слева по диагонали	25 и более	30 и более
3	Срезка слева по диагонали	20 и более	30 и
4	Подача справа с вращением	7	8
5	Подача слева с вращением	7	8
6	Топ-спин справа по подставке	-	5 и более

Таблица 26

**Технико – тактическая подготовка  
для групп совершенствования спортивного мастерства**

№	<b>Наименование технического приема</b>	до 2-лет	Свыше 2-х лет
		Кол-во ударов в серию	Кол-во ударов в серию
1	Накат справа по диагонали	50 и более	65 и более
2	Накат слева по диагонали	45 и более	60 и более
3	Накаты справа и слева в левый угол	35 и более	40 и более
4	Подрезка слева по диагонали	30 и более	30 и более
5	Подрезка справа по диагонали	15 и более	20 и более
6	Подача справа со смешанным вращением	9	9
7	Подача слева со смешанным вращением	9	9
8	Топ-спин справа по подставке	6 и более	7 и более
9	Топ-спин слева по подставке	5 и более	6 и более

**Примечание:** В серию засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающим контрольный норматив, вне зависимости от ошибок партнера. Количество попаданий в серии из 10 подач. Контрольные нормативы принимаются в виде соревнований на наибольшее количество попаданий

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

##### **КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

- Прыжки через скакалку выполняются на ровной и не скользкой поверхности вращением скакалки вперед максимальное количество раз. Засчитывается количество прыжков выполненных за 30,45 секунд.

- Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 секунд гимнастическая скамейка высотой от 30 до 40 см и длиной до 5 м. Если есть возможность, поставте в длину друг за другом пару скамеек. Стать у одного конца скамейки, ноги вместе. Не раздвигая ног (стопы прижаты друг к другу), двигаться зигзагом вперед прыжками, перепрыгивая через скамейку с одной ее стороны на другую. Аналогично, только стать лицом перед скамейкой, туловище параллельно скамейке. Двигаться делая прыжки через скамейку лицом/спиной вперед, оставляя туловище параллельным скамейке. Сделать одним/другим боком.

- Бег на 10 м, 30 м, 60 м. выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона с высокого старта. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

- Подтягивание на перекладине (юноши)- Вис (хват сверху, ноги вместе), сгибая руки, подтянуться (подбородок выше перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение вися фиксируется.

- Прыжки в длину с места- проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

##### подтягивание на перекладине

- Метание мяча для настольного тенниса В помещении соответствии со школьной программой метание малых мячей проводится на дальность с места и с разбега, когда техника движений в основном идентична технике метания копья, а также в вертикальные и горизонтальные цели.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения (ИП): упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

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

##### **Методические указания по организации тестирования**

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;

- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

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

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с пунктом 2.6. Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ».

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств;
- выполнений рекомендаций медицинских работников.

Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов. Главная особенность врачебного обследования юных спортсменов - комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его приспособляемость к физическому напряжению. При этом методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

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

*Углубленное медицинское обследование* юные спортсмены проходят 2 раза в год (в начале и в конце учебного года)

на базе врачебно-физкультурного диспансера.

При исследовании физического развития определяется биологический возраст, выявляется его соответствие паспортному возрасту и нормативам для возрастно-половой группы данного географического района.

Биологический возраст в большей степени определяет уровень физического развития, чем паспортный.

С темпами полового созревания тесно связаны показатели физической подготовленности и работоспособности.

Для определения физической работоспособности в условиях кабинета используются различные модели физических нагрузок. Наиболее распространено определение работоспособности по тесту PWC170.

Заключение по результатам углубленного обследования составляется с учетом всех использованных методов.

При этом возраст является основополагающим фактором при анализе и оценке многообразного комплекса анатомо-физиологических показателей. Полученные данные суммируются и обобщаются.

Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, биологический возраст и его соответствие паспортному, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму.

*Этапное обследование* проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла.

Кроме обследования в лабораторных условиях исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставится задача оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

Дополнительные осмотры юных бегунов на короткие дистанции приурочиваются к концу мезоцикла. Они обязательно включают функциональные пробы сердечно-сосудистой системы и инструментальные методы исследования.

В этапном врачебном обследовании большое значение придается определению динамики специальной тренированности. Особенно это относится к этапу углубленной тренировки в избранном виде спорта.

Динамические наблюдения проводятся в одинаковых условиях. Этому требованию удовлетворяет методика повторных нагрузок.

При их использовании соблюдается ряд методических требований: нагрузки должны быть специфичными для данного вида спорта; каждая из повторных нагрузок выполняется с максимальной интенсивностью, а между нагрузками регистрируются медико-биологические показатели; точно учитывается интенсивность и продолжительность выполнения нагрузки (секунды, метры, баллы и т. д.); сопоставляются педагогические критерии и медико-биологические показатели.

Повторные нагрузки для определения специальной тренированности сохраняются идентичными на различных этапах годичного цикла.

*Текущий контроль* проводится по заранее намеченному плану, либо после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель - выявить, как спортсмен переносит максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т. д.).

Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, проверку адаптации к дополнительной нагрузке

Методы исследования зависят от возможностей медицинских работников и наличия аппаратуры

На этапе начальной спортивной специализации текущий контроль осуществляется простыми методами для охвата наибольшего количества занимающихся.

В этом случае врач проводит на занятиях наблюдения за внешним видом учащихся, который дает представление о степени утомления, проводит хронометраж занятий, изучает физиологическую кривую тренировки, при необходимости проводит индивидуальные наблюдения за отдельными спортсменами, используя при этом легкодоступные, необременительные методы исследования.

Врач и тренер совместно анализируют тренировочные нагрузки и находят их оптимальную дозировку. До и после занятий исследуется частота сердечных сокращений, артериальное давление, жизненная емкость легких, динамометрия.

На этапе углубленной тренировки в избранном виде спорта особое значение приобретает оценка воздействия тренировочных нагрузок на юных спортсменов методом повторных нагрузок, а также изучение динамики специальной тренированности.

Необходимо вести строгое наблюдение за процессом восстановления после больших и максимальных тренировочных и специфических соревновательных нагрузок.

Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физическом развитии, биологическом возрасте, функциональной подготовленности и специальной тренированности.

В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

**Оценка состояния здоровья.** К занятиям спортом допускаются лишь дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

В эту группу входят лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности, а также имеющие незначительные, чаще функциональные, отклонения, но не отстающие по своему физическому развитию и функциональной подготовленности.

Оценка физического развития проводится с учетом полового созревания, так как биологический возраст в большей степени определяет показатели физической подготовленности и работоспособности, а также темпы их развития.

При оценке функционального состояния прежде всего анализируют данные, полученные в состоянии покоя, по отношению к возрастным нормам (ЧСС, артериальное давление, электрокардиограмма и др.) или к должным величинам (жизненная емкость легких, максимальная вентиляция легких и др.).

При оценке функциональной подготовленности ориентируются на показатели работоспособности в тестирующих нагрузках. В практике врачебного контроля юных спортсменов количественное определение физической работоспособности при пульсе 170 уд./мин проводится почти на всех этапах многолетней подготовки.

Определение специальной тренированности. Динамика специальной тренированности изучается методом повторных нагрузок. Оценка дается с учетом результатов проделанной работы и степени сдвигов в функциональных показателях.

По изменению биохимических показателей можно судить о направленности тренировочных занятий и тем самым управлять тренировочным процессом.

Результаты обследования спортсменов заносятся в протоколы, и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки.

В заключении указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки, дается оценка уровня функциональных возможностей, вносится коррекция в планы тренировок.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий», пункт.2).

## **V. Перечень информационного обеспечения**

### 5.1. Интернет – ресурсы:

- официальный сайт федерации настольного тенниса России, Удмуртской республики
- официальный сайт Министерства спорта России, Удмуртской республики
- официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»

### 5.2. Перечень аудиовизуальных средств

- цифровой фотоаппарат;
- цифровая видеокамера;
- планшетный компьютер;
- персональный компьютер;
- видеопроектор с экраном;
- телевизор.

### 5.3. Список литературы:

1. Приказ Министерства спорта РФ от 18 июня 2013 г. № 399 “Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис”.
2. В соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации.
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 24 октября 2012 г. № 325)
4. Закон Российской Федерации «Об образовании»№ 273 (статья 14, пункт 5)
5. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 г. № 1125 « Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
6. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004 г.
7. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 1982 г.
8. Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979 г.
9. Амелин А. Н., Пашинин В. А. «Настольный теннис» (Азбука спорта), М.: ФиС, 1999 г.
10. Байгулов, Ю. П. «Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра», М.: ФиС, 2000 г.
11. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г.В. Барчукова, В.М.М. Богушас, О.В. Матыцин; под ред. Г.В. Барчуковой. - М.: Издательский центр "Академия", 2006 г.

## VI. План физкультурно- спортивных мероприятий

№№ п.п.	наименование мероприятия	сроки	место проведения
1.	Личное первенство УР по настольному теннису среди юношей и девушек	январь	УдГУ, г.Ижевск
2	Всероссийский турнир по настольному теннису	Январь	По назначению



3	Чемпионат ПФО по настольному теннису	январь	По назначению
4	Первенство ПФО	Февраль	По назначению
5	Командное первенство г. Ижевска по настольному теннису	февраль	УдГУ, г.Ижевск
6	Всероссийский турнир по настольному теннису	Февраль	По назначению
7	Личное первенство УР по настольному теннису среди юношей и девушек	Февраль	УдГУ, г.Ижевск
8	Личное первенство УР по настольному теннису среди юношей и девушек	Март	31 школа г. Ижевска
9	Первенство ПФО	Март	По назначению
10	Всероссийский турнир по настольному теннису	Март	По назначению
11	Первенство СШ по настольному теннису	март	СШ
12	Чемпионат России по настольному теннису	Март	По назначению
13	Всероссийский турнир по настольному теннису, памяти О.А.Богданова	март	УдГУ, г.Ижевск
14	Первенство УР по настольному теннису среди обучающихся образовательных организации, в зачет Спартакиады школьников УР	апрель	31 школа г. Ижевска
15	Личный чемпионат г. Ижевска по настольному теннису	апрель	УдГУ, г.Ижевск
16	Первенство ПФО	апрель	По назначению
17	Всероссийский турнир по настольному теннису	Апрель	По назначению
18	Первенство России по настольному теннису	Апрель	По назначению
19	Открытое первенство г. Ижевска по настольному теннису, посвященное Дню Победы	май	УдГУ, г.Ижевск
20	Первенство СШ по настольному теннису, на призы Прокуратуры Первомайского района	май	СШ
21	Всероссийский турнир по настольному теннису	Май	По назначению
22	Первенство России по настольному теннису	май	По назначению
	Командный чемпионат УР	июнь	г. Сарапул
23	Открытое первенство г. Ижевска по настольному теннису среди юношей и девушек 1999 г.р.	сентябрь	УдГУ, г.Ижевск
24	Открытое первенство г. Ижевска по настольному теннису среди юношей и девушек 2002 г.р.	сентябрь	УдГУ, г.Ижевск
25	Всероссийский турнир по настольному теннису	Сентябрь	По назначению
26	Первенство СШ по настольному теннису	октябрь	СШ
27	Командный чемпионат г. Ижевска по настольному теннису среди мужчин и женщин	октябрь	УдГУ, г.Ижевск
28	Всероссийский турнир по настольному теннису	Октябрь	По назначению

29	Всероссийский турнир по настольному теннису	Ноябрь	По назначению
30	Всероссийский турнир по настольному теннису среди юношей и девушек, посвященного Дню рождения легендарного конструктора оружейника М.Т.Калашникова	ноябрь	ЛАМ, г. Ижевск
31	Первенство районов г.Ижевска по настольному теннису среди обучающихся образовательных организации.	ноябрь-декабрь	ДЮСШ 4
32	Первенство СШ по настольному теннису	декабрь	СШ
33	Личный чемпионат УР по настольному теннису	декабрь	УдГУ, г.Ижевск
34	Всероссийский турнир по настольному теннису	декабрь	По назначению

# Тренировочный план многолетней подготовки

# по виду спорта **НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС (час)**

Раздел подготовки	Этапы подготовки							
	НП-1	НП-2	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	СС
<b>Кол-во час. в неделю</b>	<b>4,5</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>18</b>
<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>70</b>	<b>110</b>	<b>94</b>	<b>92</b>	<b>130</b>	<b>124</b>	<b>122</b>	<b>140</b>
<b>Специально физическая подготовка (СФП)</b>	<b>50</b>	<b>72</b>	<b>94</b>	<b>94</b>	<b>126</b>	<b>120</b>	<b>118</b>	<b>186</b>
<b>Техническая подготовка</b>	<b>86</b>	<b>130</b>	<b>144</b>	<b>144</b>	<b>186</b>	<b>190</b>	<b>190</b>	<b>234</b>
<b>Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка</b>	<b>24</b>	<b>38</b>	<b>94</b>	<b>96</b>	<b>126</b>	<b>130</b>	<b>130</b>	<b>236</b>
<b>Участие в соревнованиях. Инструкторская и судейская практика</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>56</b>	<b>60</b>	<b>64</b>	<b>140</b>
<b>Всего часов</b>	<b>234</b>	<b>364</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>936</b>