Муниципальное бюджетное учреждение
спортивная школа «Малахит» Асбестовского городского округа
Адрес: Свердловская область, г. Асбест, ул. Некрасова, д.23
тел./факс (34365)2-02-79, email: sportmalahit@yandex.ru, сайт: malahit-asb.ucoz.ru
ИНН/КПП 6602010183/668301001 ОКТМО 65730000 БИК 046577001 ОКПО 10246000626788

Принято на тренерском совете
МБУСШ «Малахит» АГО
№ 1 от 12.02.2019

Утверждаю:
Директор МБУСШ «Малахит» АГО
_____ О.В. Одегова
12 февраля 2019.

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

(Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис, утвержденного приказом Минспорта России от 18 июня 2013 г. N 399)

Срок реализации программы на этапах: начальной подготовки – 3 года; тренировочный этап (спортивной специализации) – 5 лет; совершенствования спортивного мастерства – без ограничений; высшего спортивного мастерства – без ограничений.

г. Асбест, 2019

1.4. Структура системы многолетней подготовки 7
НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ 9
2.1. Режимы тренировочной нагрузки 10
2.2. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку 12
2.3. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию 13
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование 15
2.4. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки 16
2.5. Объём индивидуальной и спортивной подготовки 16
2.6. Структура годичного цикла 18
МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ 22
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований 22
3.2. Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок 24
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов 26
3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля 26
3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки 29
3.5.1. Для групп начальной подготовки 1-3 года обучения 29
3.5.2. Программный материал спортивной подготовки 31
для тренировочных групп 1-2 года обучения 31
3.5.3. Программный материал спортивной подготовки для тренировочных групп 3-5 года обучения 33
3.5.4. Программный материал спортивной подготовки 37
для групп спортивного совершенствования 37
3.5.5. Программный материал спортивной подготовки 40
для групп высшего спортивного мастерства 40
Инструкторская и судейская практика 43
Восстановительные мероприятия 43
Перечень тренировочных сборов 46
3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки 51
3.7. Средства восстановления 52
3.8.Планы антидопинговых мероприятий 53
3.9. Планы инструкторской и судейской практик 54
СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ 56
4.1 Критерии спортивной подготовки на различных этапах 56
4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки. ..57
4.3. Виды контроля подготовленности 61
ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ 70
ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН 71

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис для МБУСШ «Малахит» АГО (далее - Программа) разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис (утвержден приказом Минспорта России от 18 июня 2013 г. N 399).

- На основании Устава МБУСШ «Малахит» АГО и с учётом:

- методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (приказ № ВМ-04-10-2554 от 12.05.2014г.).

- особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (приказ Министерства

спорта РФ от 27 декабря 2013г. № 1125).

1.1. Содержание программы, цели и задачи.

Программа предназначена для стандартизации тренировочно-соревновательной деятельности лиц, проходящих спортивную подготовку и оказания методической помощи тренерам, работающим с юными спортсменами.

Программа содержит нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы подготовки юных спортсменов.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки спортсменов.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Необходимо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного теннисиста, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

Основными задачами реализации Программы являются:

- *J* формирование и развитие творческих и спортивных особенностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- ■*S* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья занимающихся;
- *J* формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- ■*S* выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

S отбор одаренных детей;

J формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- *J* обучение на этапах по программам спортивной подготовки;
- ■*S* получение спортсменами знаний в области настольного тенниса, освоение правил и тактики, изучение истории настольного тенниса, опыта мастеров прошлых лет;
- *J* ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;
- *J* осуществление подготовки спортсменов 1 спортивного разряда, КМС, спортсменов высокой квалификации, а также подготовки резерва в сборные команды Московской области и Российской Федерации.

Программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели тренировочных занятий в году. Программа рассчитана для групп начальной подготовки (НП), групп тренировочного этапа (ТГ) и групп спортивного совершенствования (ССМ).

Настоящая программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные

рекомендации по группам занимающихся, общефизической, специально-физической, технико-тактической подготовке, программу теоретической подготовки, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения на этапах ТГ и СС. Особое внимание уделено контрольно-переводным нормативам по годам обучения.

Вторая часть программы - методическая, которая включает программный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, организации медицинского и педагогического контроля.

Результатом освоения Программы является приобретение занимающимися знаний, умений и навыков в следующих предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта;

в области общей и специальной физической подготовки;

в области избранного вида спорта настольный теннис;

в области освоения других видов спорта и подвижных игр;

в области технико-тактической и психологической подготовки.

1.2. Характеристика вида спорта «настольный теннис» и его особенности.

Игровые виды спорта, в том числе настольный теннис, можно рассматривать как высшую форму спортивных игр, включенных в мировую систему спортивных соревнований, прежде всего на уровне спорта высших достижений в основных его проявлениях: профессиональном, некоммерческом и профессионально-коммерческом.

Настольный теннис - вид спорта, который доступен лицам различных возрастов и является хорошим средством физического воспитания, укрепления здоровья, активного отдыха. Настольный теннис - одна из наиболее популярных и широко распространенных спортивных игр. В Международную федерацию настольного тенниса (ITTF) входят свыше 534 национальных федераций. Европейский союз настольного тенниса (ETTU) объединяет спортсменов из 57 национальных федераций Европы.

Большая популярность настольного тенниса объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним позитивным воздействием на двигательные, психические и волевые качества человека.

Основное достоинство настольного тенниса - это разнообразие движений, способствующих развитию координации. Настольный теннис - это доступный вид спорта, т.к. он отличается невысокой стоимостью инвентаря и оборудования, простотой установки

стола в помещении или на воздухе, легкой осваимостью основных правил и азов техники игры.

Однако настольный теннис - это и одна из технически сложных спортивных игр. Теннисист должен стремиться постоянно создавать выгодные для себя тактические ситуации.

Настольный теннис развивает такие качества, как:

- общая выносливость человека,
- координация, внимание и концентрация,
- дисциплина.

Благоприятно влияет на сердечнососудистую систему.

Настольный теннис - вид спорта, индивидуальная спортивная игра, в процессе которой соревнуются два спортсмена или две пары спортсменов на специальном столе, высота которого 76 см, ширина — 152,5 см, длина - 274 см, разделенном сеткой высотой 15,25 см, спортсмены стремятся направить мяч на сторону соперника так, чтобы он приземлился на половине стола противника, при этом придавая мячу такое вращение, при приеме которого, соперник допустил бы ошибку. Партия в настольном теннисе ведется до 11 очков, встреча проводится из нечетного количества партий. Важнейшими качествами для спортсменов в настольном теннисе являются реакция, координация, чувство мяча. Настольный теннис включен в мировую систему спортивных соревнований, в том числе программу Олимпийских игр, а также в профессиональном спорте.

Соревнования по настольному теннису проводятся в пределах установленных правил посредством присущих только настольному теннису соревновательных действий - приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника.

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

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

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

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

Основным критерием эффективности соревновательной деятельности в спортивных играх служит победа над соперником, количество побед определяет место в турнирной таблице всех участников - спортивный результат. В многолетней спортивной практике сложилось так, что спортивный результат - занятое место в соревнованиях - стал критерием оценки уровня спортивного мастерства спортсмена. Как показывает статистика, такой критерий в игровых видах спорта в полной мере не отражает уровня мастерства спортсмена из-за отсутствия объективных показателей в количественном выражении; при одинаково 5

высоком уровне мастерства всех участвующих в соревновании различное положение их в турнирной таблице (первое и последнее место) неизбежно. Теоретически и при заведомо слабых спортсменах будет выявлен чемпион страны, соответственно даже слабые игроки при ыполнение требований повыполнению разрядных норм получают право на присвоение высокого спортивного звания. Необходимо установление объективных (количественно выраженных) показателей, на основании которых можно было бы успешно планировать процесс спортивной подготовки и осуществлять контроль за ним.

В число объективных показателей в спортивных играх входят: элементный набор приёмов игры (аспект техники); способность быстро и правильно оценивать ситуацию; выбирать и эффективно применять оптимальное для конкретной игровой ситуации атакующее или защитное действие (аспект техники); специальные качества и способности, от которых зависит эффективность непосредственного выполнения действия (требования к временным, пространственным и силовым параметрам исполнения); энергетический режим работы спортсмена; чувственно-двигательный контроль. Очень важно всё это выразить в количественных величинах. Наличие таких сведений служит основой для определения содержания подготовки спортсменов и управления этим процессом, разработки модельных характеристик, программ, планов, нормативов и др.

1.3. Специфика организации тренировочного процесса.

Для того чтобы игрок мог перейти к высокоскоростной деятельности, требуется хорошо подготовить организм, т.е. грамотно выполнить разминку. Если спортсмен плохо размялся, то увеличиваются погрешности в технике. Перед встречей обязательно нужно размять, разогреть все основные группы мышц. Сюда входит растяжка, беговая разминка, общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость и имитация различных видов ударов.

Каждый спортсмен вместе с тренером должен разработать комплекс разминочных упражнений, с помощью которых постепенно приводятся в движение все мышцы, участвующие в игре.

На тренировках нужно стараться, чтобы от начала до конца тренировки все удары выполнялись технически правильно. На тренировках при разучивании ударов и комбинаций, как правило, один игрок подставляет, а другой выполняет удары. Тот, кто подставляет, не должен выполнять свои удары пассивно. Игрок должен стоять в игровой стойке и перемещать тело так, чтобы рука с ракеткой не тянулась к мячу, а выполняла удар или подставку в игровом положении. Если для выполнения задания на тренировке дается 15 минут, то 5 минут выполняется задание, а потом во время выполнения задания добавляется игра на реакцию. Во время игры возникает много проблем, которые можно свести к минимуму при хорошей технике, а хорошая техника - это плотный контакт ракетки с мячом, удары с ускорением, четкие и своевременные передвижения, мощные топ-спины, выполняемые по мячам, летящим на разной высоте, умение направить мяч в нужную точку, с конкретной скоростью и вращением, умение видеть и управлять игрой.

В современном настольном теннисе приходится иметь дело со скоростями полета мяча, которые возросли на 30-40%. При этом у игроков нет времени для ударов с большой амплитудой. Удары часто выполняются почти без замаха одним предплечьем.

Следует обратить внимание на то, что если много играть на реакцию, то быстро разрушается техника. Желательно чередовать игры по конкретному заданию с упражнениями на реакцию. Если играть только на реакцию, техника перемещения и всего движения разрушается.

Все упражнения индивидуальны. Тренер решает сам, какие задания, в каком сочетании, в каком объеме предлагать спортсмену, чтобы решить задачи его подготовки.

1.4. Структура системы многолетней подготовки.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в ДЮСШ и СШОР - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъекта РФ.

Достижение указанной цели зависит:

от оптимального уровня исходных данных спортсменов;

от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;

наличия современной материально-технической базы;

от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;

от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

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

Основными задачами спортивной подготовки являются:

- ■*S* повышение уровня ОФП (особенно гибкости, ловкости, скоростно - силовых способностей);
- *J* совершенствование специальной физической подготовленности;
- *J* овладение всеми приёмами техники на уровне умений и навыков;
- *J* овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
- ■*S* индивидуализация подготовки;
- *J* начальная специализация, определение игрового амплуа;
- *J* овладение основами тактики командных действий;
- ■*S* воспитание навыков соревновательной деятельности по настольному теннису;

Система многолетней подготовки спортсменов в МБУСШ «Малахит АГО делится на следующие этапы:

Этап начальной подготовки (НП).

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

Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых занимающихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших контрольные нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовке. Основными задачами подготовки на этапе являются: укрепление здоровья; повышение уровня физической подготовленности; освоение и совершенствование навыков выполнения технических приемов с учетом выбранного индивидуального стиля (защитный, атакующий, комбинированный) и их способов; интегральную подготовку, в том числе приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных

соревнованиях; воспитание морально-этических и волевых качеств. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольных нормативов по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ).

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших КМС. Перевод по годам обучения наэтом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Основными задачами подготовки являются: совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование; стабильность высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; сохранение здоровья спортсменов.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки, организации, осуществляющие подготовку спортсменов, используют систему отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

начальный отбор, направленный на выявление детей, обладающих потенциалом и способностями к успешному овладению навыками игры в настольный теннис. Как и в любом другом виде спорта, в настольном теннисе есть физические качества, уровень развития которых значительно влияет на успешность в данном виде спорта.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки спортсменов в период прохождения спортивной подготовки в ГБУ МО «СШОР по игровым видам спорта» и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной подготовки (НП), заканчивая этапом высшего спортивного мастерства (ВСМ) и ставит конечной целью подготовку спортсменов высокой квалификации, резерва сборных команд Российской Федерации.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Таблица 1

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

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

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта.

Таблица 2

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

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерств
	1 год	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

Таблица 3

Планируемые показатели соревновательной деятельности По виду спорта настольный теннис

Этапы и годы спортивной подготовки						
Виды соревнований	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенст-вования 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

2.1. Режимы тренировочной нагрузки.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение учебного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья этих лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по настольному теннису.

Рассматривая подготовку спортсменов в настольном теннисе как систему, следует выделить несколько компонентов, которые, в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему тренировки;
- систему соревнований;
- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

Центральным компонентом подготовки теннисиста-настольника является система спортивной тренировки. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую, интегральную и психологическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение спортсменом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

В зависимости от этапа подготовки меняются не только задачи, но и предельные тренировочные нагрузки.

В основу комплектования спортивных групп положена научно- обоснованная система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Режимы тренировочной работы основываются на необходимых для достижения высоких результатов объёмах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод занимающихся в следующие группы обучения обусловливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным при зачислении в спортивные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на 2 года.

Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) начиная с тренировочных групп третьего года обучения недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего учебного плана, определенного данной группой.

Общий объём годового учебного плана должен быть выполнен полностью. В период каникул и пребывания в спортивном лагере тренировочная недельная нагрузка увеличивается, а для учащихся общеобразовательных школ в учебный период сокращается, но не более чем на 2 часа, начиная с ТГ свыше 2-х лет обучения.

На период тренировочных сборов и спортивно-оздоровительного лагеря наполняемость групп и режим тренировочной работы устанавливается:

для групп начальной подготовки и тренировочных групп — по соответствующей наполняемости групп и наивысшему режиму последующего года обучения;

для групп спортивного совершенствования — по соответствующей наполняемости групп и наивысшему режиму.

Режим работы и наполняемость групп для занимающихся в спортивных школах, обучающихся в специализированных классах общеобразовательных школ с продленным днём обучения, устанавливается по наивысшему результату и наполняемости соответствующих групп.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2-х, а в тренировочных группах 4-х часов.

Таблица 4.

Режимы тренировочной работы и участия в соревнованиях на различных этапах подготовки

Этап подго-товки	Год обуче-ния	Кол-во часов неделю		Кол-во тренировок в неделю	Общее количество тренировок в год	Число соревно-ваний	Кол- во игр
		В год	В неделю				
НП	до года	312	6	3	156	4	20
	свыше года	468	9	5	260	6	30
ТЭ	до двух лет	624	12	5	260	6	36

	свыше двух лет	832	16	6	312	6	42
СС	1	1248	24	7-8	416	12	60-84
ВСМ	1	1560	30	9-11	572	14-16	84-96

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

Медико-восстановительные мероприятия являются неотъемлемой частью процесса спортивной подготовки. Они, как правило, носят комплексный характер и включают в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

В число первых входят:

творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;

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

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

применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

К медико-биологическим средствам относятся:

распорядок дня;

спортивный массаж (ручной и вибрационный);

гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, подводный душ-массаж, суховоздушная и парная баня) и другие.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка для юных спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Медицинский контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста спортсменов, уровня их функциональной готовности к выполнению тренировочно-соревновательной нагрузки. Основным мероприятием в данном направлении является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена. Содержание медицинского контроля предусматривает исследование морфофункциональных признаков, особенностей высшей нервной деятельности и уровня проявления личностных качеств, определение координационных способностей, физической и технической подготовленности спортсменов.

Медицинский контроль за юными спортсменами осуществляется силами врачей ФСД и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего тренировочного плана подготовки юных спортсменов. Главная особенность врачебного обследования юных спортсменов - это комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его приспособляемость к физическому напряжению. При этом методы исследования подбираются с таким расчётом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все

системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

Таблица 5

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

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

2.3. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Решение задач подготовки спортсмена в настольном теннисе требует направленного использования факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. В качестве таких факторов можно выделить: питание, фармакологические средства, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы, т.е. медико-восстановительные мероприятия.

Для проведения тренировочного процесса и решения задач по подготовке спортивного резерва основными требованиями к материально-технической базе и инфраструктуре организации являются:

- наличие игрового зала с необходимым оборудованием;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в личное пользование;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 6

Оборудование и спортивный инвентарь, Необходимые для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количеств о изделий
1.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
2.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	7
3.	Мяч для настольного тенниса	штук	300
4.	Ракетка для настольного тенниса	штук	12
5.	Скамейка гимнастическая	штук	3
6.	Стенка гимнастическая	штук	3
7.	Теннисный стол	комплект	4

Таблица 7

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Кроссовки для спортивных залов	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
4.	Спортивные брюки	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5.	Фиксатор для голеностопа	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
6.	Фиксатор коленных суставов	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
7.	Фиксатор локтевых суставов	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
8.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9.	Шорты	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

2.4. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки к настольному теннису. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие теннисиста-настольника в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке в настольном теннисе, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Так же при планировании участие в соревнованиях необходимо учитывать и влияние физических качеств и телосложения занимающегося на результативность в настольном теннисе.

Таблица 8

Уровень влияния физических качеств и телосложения на результативность в настольном теннисе

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Г ибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:
3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние;
1 - незначительное влияние.

2.5. Объём индивидуальной и спортивной подготовки.

Одним из компонентов спортивной подготовки являются индивидуальные занятия, в ходе которых двигательные задания, рекомендованные тренером, выполняются спортсменом самостоятельно без контроля наставника. Как правило, это комплексы упражнений, для подтягивания слабых сторон подготовленности спортсмена и ориентированные на функциональные обязанности, выполняемые им в составе команды.

В соответствии с поставленными целями и задачами выделяют следующие формы индивидуальной (самостоятельной) подготовки:

изучение теоретического материала по профилю спортивной подготовки;
утренняя гигиеническая гимнастика;
упражнения в течение дня;
самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. Её продолжительность 15-20 минут. В комплексы утренней

гигиеническойгимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц на гибкость и дыхательные упражнения.

Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между учебными занятиями. Такие упражнения предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения. Выполняются физические упражнения в течение 10-15 минут.

Самостоятельные тренировочные занятия направлены на подтягивание слабых сторон различных компонентов подготовленности спортсмена. Их содержание и продолжительность заблаговременно определяется и корректируется тренером. Значение таких занятий возрастает с ростом спортивного мастерства занимающихся.

Таблица 9

Объём индивидуальной подготовки на различных этапах подготовки

Этап подготовки	Год подготовки	Объем индивидуальной работы %
НП	до года	10
	свыше года	15
ТЭ	до 2 лет	20
	свыше 2 лет	25
СС	Весь период	30

2.6. Структура годичного цикла

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

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

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

Соревновательный период. Задачей этого периода является достижение спортсменами наилучших и стабильных спортивных результатов. В этот период решаются задачи совершенствования технико-тактического мастерства, дальнейшее совершенствование специальных физических качеств, повышение уровня теоретических знаний. При этом подготовка к соревнованиям ведется с учетом особенностей их проведения (программы, условий, временных и климатических и т. п.). Тренировочный процесс строится в этот период с учетом особенностей предстоящих соревнований. Первые игры являются проверкой качества проведенной работы в подготовительном периоде. По результатам этих игр выявляются недостатки в подготовленности теннисиста, на основании которых строится дальнейшая подготовка теннисиста. При этом каждое соревнование необходимо рассматривать как ступень к достижению более высоких результатов в последующих соревнованиях.

Переходный период. Основными задачами переходного периода являются активный отдых, укрепление здоровья, совершенствование общей физической и технической подготовки. Этот период, как правило, в настольном теннисе длится с июля по август включительно. В зависимости от уровня подготовленности теннисиста и графика его участия в соревнованиях годичный тренировочный процесс может быть разбит на два или более циклов подготовки, который также состоит из трех вышеназванных периодов с несколько сокращенным переходным периодом. Во всех периодах годичного цикла в настольном теннисе присутствуют все виды подготовки, но их соотношение, а главное, формы значительно отличаются. Длительность каждого подготовительного и соревновательного периода устанавливается с учетом календарного плана соревнований, в которых планируется участие спортсмена.

Этап начальной подготовки. На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых технических элементов и навыков игры. По окончании годичного цикла тренировки юные теннисисты должны выполнить нормативные требования физической подготовленности. Основная задача на этом этапе - воспитывать интерес к занятиям настольным теннисом в повседневной жизни. Тренировка должна быть увлекательной и многообразной. Следует формировать целостные двигательные конструкции базовой техники, применять тактические задания с использованием освоенных технических элементов. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию. Начать ознакомление со специальными теоретическими знаниями по настольному теннису. Проводить всестороннюю физическую подготовку. Главный акцент сделать на воспитании скоростных и координационных способностей. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать аэробную выносливость. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок. Осуществить первоначальный отбор.

Основные направления этапа начальной подготовки:

■*S* Воспитывать интерес к занятиям любимым видом спорта, организованность и дисциплинированность.

J Научить правильному способу держания ракетки и исходным положениям при выполнении различных ударов. Научить базовой технике выполнения ударов, комбинаций и передвижений.

J Проводить соревнования и тактические упражнения с использованием пройденных технических элементов. В конце возрастного периода сделать расстановку спортсменов по двум основным стилям игры - атакующему и защитному.

■*S* Использовать оптимальный период для развития подвижности в различных звеньях опорно-двигательного аппарата.

J Совершенствовать скорость и точность реакции теннисистов на внутренние и внешние раздражители.

■*S* Повышать интерес спортсменов к занятиям по физической подготовке.

J Сформировать у теннисистов правильное представление о роли общей физической подготовки для технического совершенствования и здоровья.

J Ознакомить детей с правилами настольного тенниса.

На тренировочном этапе (до 2-х лет подготовки) годичный цикл состоит из подготовительного и соревновательного периодов. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные теннисисты обязаны выполнить нормативы ОФП, СФП, участвовать в соревнованиях. На этом этапе необходимо провести распределение спортсменов по стилям игры. Начать подготовку в соответствии с особенностями стиля, не забывая при этом о технической подготовленности. Формировать и совершенствовать ключевые элементы стиля. Следует постоянно увеличивать объем заданий по тренировке техники комбинаций, применять упражнения в парной игре. Овладевать теоретическими знаниями, непосредственно связанными со спортивной тренировкой. Проводить всестороннюю физическую подготовку, основное внимание уделять воспитанию гибкости и ловкости. Совершенствовать скоростные способности (скорость и точность реакции, быстроту и темп движений). Повышать уровень скоростной и аэробной выносливости.

Основные направления тренировочного этапа подготовки (до 2-х лет):

■*S* Воспитывать сознательность и дисциплинированность, стремление к идеалу.

J Совершенствовать технику комбинаций и работы ног. Применять упражнения тактической направленности при игре в паре. К концу этапа овладеть основной техникой индивидуального стиля игры.

■*S* Использовать оптимальный период для развития скоростных способностей (скорость реакции, быстрота движений) и совершенствования механизма нервномышечной регуляции.

■*S* Увеличивать вариативность техники и тактики посредством самоконтроля и саморегуляции.

J Ознакомить спортсменов с особенностями четырех основных стилей игры, повысить уровень их теоретических знаний по вопросам парной игры и особенностям полета и отскока мяча.

J Основным принципом тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства является специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юных теннисистов.

J На основе всесторонней технической подготовленности совершенствовать индивидуальный технический стиль. Спортсмены должны ясно представлять основные средства выигрыша очка и владеть технико-тактическими вариантами игры против спортсменов различного стиля.

J В ходе тренировочного процесса необходимо формировать активное «атакующее» сознание у теннисистов. Следовать требованиям: играть активно, проявляя всестороннюю технику и «коронные» технические элементы, не допуская грубых технических и тактических ошибок.

J Совершенствовать навыки действий в парной игре. Все спортсмены должны обладать и руководствоваться теоретическими знаниями в процессе занятий для совершенствования технического мастерства.

J Основной задачей физической подготовки на данном этапе является воспитание силовых способностей. Следует также включать в занятие упражнения, направленные на воспитание скоростных способностей, координации и выносливости. Общая и специальная физическая подготовка должны способствовать максимальной реализации технических возможностей.

Тренировочный этап (свыше 2-х лет). При планировании нагрузки на данном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками. В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов по сравнению с прошлым сезоном, а также выполнение контрольно-переводных нормативов. Окончательно определить основные компоненты стиля игры спортсмена. Формировать всестороннюю технику, чтобы дать возможность игрокам проявить базовую технику и тактику комбинаций в рамках индивидуального стиля. Совершенствовать «коронные» технические навыки и тактическую подготовленность с учетом индивидуального стиля. Активно использовать упражнения в парной игре. Необходимо, чтобы теоретические знания теннисистов были связаны со спортивной практикой и применялись в тренировочном процессе. На данном этапе общая физическая подготовка является главной, специальная проводится на ее основе. Акцентировать внимание на воспитании ловкости, быстрой силы, скоростной выносливости и гибкости.

Основные направления тренировочного этапа подготовки (свыше 2-х лет):

■*S* При проведении воспитательной работы основное внимание уделить развитию волевых качеств, формированию активной жизненной позиции.

J Совершенствовать навыки и знания, полученные на предыдущих этапах, а также технико-тактические варианты игры с теннисистами различных стилевых направлений.

J Целенаправленно повышать мастерство при выполнении «коронных» элементов и комбинаций. Продолжить работу по изучению и совершенствованию техники передвижений.

■*S* Использовать оптимальный период для развития скоростных качеств и ловкости, обеспечить положительный перенос в развитии качеств.

J Научить занимающихся анализировать выполнение технических элементов, определять сильные и слабые стороны различных стилей игры, разрабатывать и практически использовать тактические варианты.

Этап совершенствования спортивного мастерства. Структура годичного цикла на этапе спортивного совершенствования сохраняется такой же, как и при подготовке занимающихся на этапе углубленной специализации.

Основной принцип тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юных теннисистов.

На основе всесторонней технической подготовленности совершенствовать индивидуальный технический стиль. Занимающиеся должны ясно представлять основные средства выигрыша очка и владеть технико-тактическими вариантами игры против спортсменов различного стиля.

В ходе тренировочного процесса надо формировать активное «атакующее» сознание у

теннисистов. Следовать требованиям: играть активно, проявляя всестороннюю технику и «коронные» технические элементы, не допуская грубых технических и тактических ошибок.

Совершенствовать навыки действий в парной игре.

Все занимающиеся должны обладать и руководствоваться теоретическими знаниями в процессе занятий для совершенствования технического мастерства.

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

Общая и специальная физическая подготовка должны способствовать максимальной реализации технических возможностей.

Основные направления этапа совершенствования спортивного мастерства:

■*S* Воспитывать морально-волевые качества, повышать уровень развития специализированных психических качеств.

J На основе прочного усвоения пройденного материала совершенствовать индивидуальный технический стиль, его ведущие технические элементы в ходе соревновательной подготовки. Заложить фундамент для дальнейшего совершенствования техники.

■*S* Повысить уровень развития силовых качеств, осуществлять интегральную подготовку, развивая силовые качества, выносливость, координационные и скоростные способности.

■*S* Развивать у занимающихся способность к анализу теоретических аспектов тренировочной и соревновательной деятельности.

■*S* Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

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

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

Основными формами тренировочного процесса являются:

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

Основными задачами на этапах многолетней подготовки является развитие массового спорта.

На тренировочном этапе:

- ■*S* повышение уровня физического здоровья, физической и специальной подготовленности;
- ■*S* выполнение нормативных требований в избранном виде спорта;
- *J* профилактика вредных привычек и правонарушений;
- ■*S* воспитание основных физических качеств;
- *J* овладение техническими приёмами избранного вида спорта;
- *J* знакомство с правилами избранного вида спорта;
- *J* участие в соревнованиях различного уровня. Развитие спорта высших достижений.

На этапе спортивного совершенствования мастерства:

- ■*S* повышение уровня специальных физических качеств;
- ■*S* повышение уровня функциональной подготовленности;
- *J* освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- ■*S* выполнение нормативных требований в избранном виде спорта в соответствии с возрастной группой;
- *J* приобретение соревновательного опыта;
- *J* знакомство с периодизацией тренировочного процесса;
- *J* ознакомление с организацией и проведением соревнований;
- *J* судейство соревнований различного уровня;
- ■*S* специализированная подготовка перспективных спортсменов в целях достижения стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Московской области и России.

Требования к технике безопасности условиях тренировочных занятий и соревнований.

Общие требования безопасности:

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

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

Требования безопасности перед началом занятий:

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

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

Требования безопасности во время занятий:

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

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

При плохом самочувствии прекратить занятия и при получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.

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

Требования безопасности по окончании занятий:

Спортсмен должен убрать спортивный инвентарь в места для его хранения, организованно покинуть место проведения занятия, переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь.

Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом, о всех недостатках, отмеченных во время занятия, сообщить тренеру.

За несоблюдение мер безопасности спортсмен может быть не допущен или отстранён от участия в тренировочном процессе.

При проведении соревнований должны быть предусмотрены мероприятия, обеспечивающие безопасность участников, судей и зрителей. Ответственность за обеспечение безопасности при проведении соревнований возлагается на главного судью, заместителя главного судьи по безопасности. Требования безопасности в период соревнований и в пути следования:

К мерам по обеспечению безопасности относятся:

- *J* подготовка и расстановка спортивного инвентаря и оборудования,
- *J* поддержание порядка и дисциплины во время проведения соревнований,
- *J* организация противопожарных мероприятий,
- *J* организация медицинских профилактических мероприятий во время соревнований,

Ответственность за жизнь и здоровье участников соревнований в пути следования и в

период нахождения на соревнованиях, а также за выполнение всеми участниками правил техники безопасности, соблюдение дисциплины и порядка, несут руководители команд. Обеспечение безопасности при организации и проведении перевозок спортсменов осуществляется согласно «Методическим рекомендациям по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия и безопасности перевозок организованных групп детей автомобильным транспортом, утвержденных руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей благополучия человека, главным государственным санитарным врачом Российской Федерации и главным государственным инспектором безопасности дорожного движения Российской Федерации.

3.2. Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Таблица 10

Разделы Разделы подготовки	ЭНП		ТЭ					ССМ
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
Общая физическая подготовка, час, %	81-106	121-159	106-143	106-143	141-191	141-191	141-191	162-212
	26-34	26-34	17-23	17-23	17-23	17-23	17-23	13-17
Специальная физическая подготовка час, %	53-71	80-107	106-143	106- 143	141-191	141-191	141-191	212-287
	17-23	17-23	17-23	17-23	17-23	17-23	17-23	17-23
Техническая подготовка, час, %	96-121	145-182	162-212	162- 212	216-282	216-282	216-282	275-349
	31-39	31-39	26-34	26-34	26-34	26-34	26-34	22-28
Тактическая, теоретическая, психологическ ая подготовка, час, %	28-34	42-51	106-143	106- 143	141-191	141-191	141-191	274-349
	9-11	9-11	17-23	17-23	17-23	17-23	17-23	22-28
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, час, %	12-18	19-28	56-69	56-69	75-91	75-91	75-91	162-212
	4-6	4-6	9-11	9-11	9-11	9-11	9-11	13-17
Кол-во час. с учетом периодов активного отдыха по индивидуальным планам подготовки	312	468	624	624	832	832	832	1248
Общее кол-во	156	260	260	312	312	312	312	364 -416

тренировок в год								
Кол-во часов в неделю	6	9	12	12	16	16	16	24
Кол-во тренировок в неделю	3	5	5	5	6	6	6	7-8

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Подготовка квалифицированных спортсменов в настольном теннисе - сложный, многофакторный, трудоёмкий и длительный процесс. Общие рекомендации по планированию спортивных результатов можно представить следующим образом:

Присвоение спортивных разрядов, юношеских спортивных разрядов осуществляется за выполнение требований по занятому месту или за выполнение требований по количеству побед.

При выполнении требований по количеству побед необходимо одержать в течение года:

для выполнения I спортивного разряда одержать 12 побед над спортсменами, имеющими I спортивный разряд.

для выполнения II спортивного разряда одержать 12 побед над спортсменами, имеющими II спортивный разряд.

для выполнения III спортивного разряда одержать 12 побед над спортсменами, имеющими III спортивный разряд.

для выполнения I юношеского разряда одержать 12 побед над спортсменами, имеющими I юношеский разряд.

для выполнения II юношеского разряда одержать 12 побед над спортсменами, имеющими II юношеский разряд.

Год исчисляется с даты первой победы. Победа над спортсменом, имеющим более высокий спортивный разряд (юношеский спортивный разряд), приравнивается к двум победам.

Победа над одним и тем же соперником засчитывается как одна победа.

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

Врачебный контроль - это комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся спортом. Он направлен на изучение состояния здоровья и влияния на организм регулярных физических нагрузок. Основная форма врачебного контроля - врачебное обследование.

Периодичность врачебного контроля - 2 раза в год. Врачебное обследование подразделяется на первичное, повторное и дополнительное.

Первичное обследование проводится, чтобы решить вопрос о допуске к занятиям спорта.

Повторное проводится, чтобы убедиться, насколько соответствуют объём и интенсивность нагрузки состоянию здоровья, а также для того, чтобы корректировать тренировочный процесс.

Дополнительные врачебные обследования проводятся для того, чтобы решить вопрос о возможности приступить к тренировкам после перенесенных заболеваний и травм.

Углубленной формой врачебного контроля является диспансеризация - система мероприятий по укреплению здоровья и длительному сохранению высокой спортивной работоспособности, направляемая на то, чтобы предупредить и выявить ранние признаки нарушения здоровья и функционального состояния. Проводятся 1-2 раза в год и включают обследование физического развития по таким показателям как рост, масса, толщина жировой прослойки, цвет кожи, осанка, форма спины, ног, окружность грудной клетки.

Врачебно-педагогический контроль - это исследования, проводимые совместно врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействуют на организм спортсмена

тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

С помощью врачебно-педагогического контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочные эффекты. Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха. Отставленный тренировочный эффект даёт возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха изменения происходящие в организме в поздних фазах восстановления - на другой и последующие после нагрузки дни. Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

Врачебно-педагогический контроль проводится в форме текущих обследований в определенное время, по намеченным заранее показателям и тестам. Оперативные обследования предусматривают оценку срочного тренировочного эффекта непосредственно во время выполнения упражнений.

Спортивная подготовка предусматривает регулярный врачебно-педагогический контроль, реализуемый посредством наблюдений врача в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований. Врачебно-педагогический контроль включает:

оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учётом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;

оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм занимающихся;

проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви занимающихся;

проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности.

Важнейшей задачей врачебно-педагогического контроля является оказание помощи тренерам в постановке тренировочного процесса. Анализируя и обобщая свои наблюдения, врач может помочь тренеру полнее раскрыть функциональные возможности отдельных спортсменов и подсказать наиболее верные и быстрые пути и средства для повышения их спортивно- технических результатов. Для решения этих вопросов врачу необходимо:

периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными педагогических наблюдений;

систематически вместе с тренерами анализировать правильность избранных методов тренировок;

вместе с тренерами регулярно обсуждать результаты отдельных занятий и итоги тренировок за определенный период времени;

обсуждать и уточнять вместе с тренерами индивидуальные планы тренировок, особенно тогда, когда длительные занятия не достигают намеченных целей;

изучать условия внешней среды, в которых проводят тренировки, добиваясь её оздоровления и соответствия задачам тренировочных занятий;

помогать тренерам повышать специальные знания в области медицины, анатомии, физиологии, гигиены.

Врачебно-педагогические наблюдения помогают врачу расширить свои представления о состоянии здоровья спортсменов, степени их тренированности, характере тренировочных занятий; все это значительно сближает врача и тренера в осуществлении стоящих перед ними общих задач. Принципиальным положением врачебного контроля является то, что к физическим нагрузкам и соревнованиям допускаются только здоровые люди.

Психологический контроль связан с изучением особенностей личности спортсменов, его психического состояния и подготовленности, общего микроклимата в тренировочной

группе и условий тренировочной и соревновательной деятельности.

Центральной проблемой психологического контроля является диагностика и оценка психического состояния спортсмена. К простым методам исследования относятся оценка субъективных ощущений, визуальные наблюдения за внешними признаками утомления, определение ЧСС, ЧД и АД, измерение массы тела, мощности вдоха и выдоха, ортостатическая проба, оценка сухожильных рефлексов, простейшие методики исследования нервной и нервно- мышечной систем и опорно-двигательного аппарата, самооценочные опросники, анкеты, шкалы.

Поскольку психологическая подготовленность спортсменов постоянно изменяется, она подлежит количественной и качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. В процессе контроля психической подготовленности оценивают следующее:

личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях в различных видах спорта;

стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

объём и сосредоточенность внимания в связи со спецификой видов спорта и различных соревновательных ситуаций;

способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований;

степень совершенства различных восприятий параметров движений, способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

возможность анализаторной деятельности, сенсомоторных реакций, пространственно- временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), количественный и качественный состав которых отражает произошедшие функциональные изменения. Поэтому в спорте наряду с врачебным, педагогическим, психологическим контролем используется биохимический контроль функционального состояния спортсмена. Он осуществляется специалистами в лабораторных условиях.

Биохимические исследования в спортивной практике проводятся либо самостоятельно, либо входят в комплексный медико-биологический контроль подготовки спортсменов высокой квалификации.

Основными задачами биохимического контроля, являются:

Оценка уровня общей и специальной тренированности спортсмена.

Оценка соответствия применяемых тренировочных нагрузок функциональному состоянию спортсмена, выявление перетренированности.

Контроль протекания восстановления после тренировки.

Оценка эффективности новых методов и средств развития скоро-силовых качеств, повышения выносливости, ускорения восстановления и т. п.

Оценка состояния здоровья спортсмена, обнаружение начальных симптомов заболеваний.

Особенностью проведения биохимических исследований в спорте является их сочетание с физической нагрузкой. Это обусловлено тем, что в состоянии покоя биохимические параметры тренированного спортсмена находятся в пределах нормы и не отличаются от аналогичных показателей здорового человека. Однако характер и выраженность возникающих под влиянием физической нагрузки биохимических сдвигов существенно зависят от уровня тренированности и функционального состояния спортсмена.

Поэтому при проведении биохимических исследований в спорте пробы для анализа берут до тестирующей физической нагрузки, во время ее выполнения, после ее завершения и в разные сроки восстановления.

Физические нагрузки, используемые для тестирования, можно разделить на два типа: стандартные и максимальные.

Стандартные физические нагрузки являются строго дозированными. Их параметры определены заранее. При проведении биохимического контроля в группе спортсменов эти нагрузки должны быть доступными для всех испытуемых и хорошо воспроизводимыми.

При оценке уровня тренированности с помощью стандартных нагрузок желательно подбирать группы спортсменов примерно одинаковой квалификации.

Стандартная нагрузка также может быть использована для оценки эффективности тренировок одного спортсмена. С этой целью биохимические исследования данного спортсмена проводятся на разных этапах тренировочного процесса с использованием одних и тех же стандартных нагрузок.

Максимальные, или предельные, физические нагрузки не имеют заранее заданного объёма. Они могут выполняться с заданной интенсивностью в течение максимального времени, возможного для каждого испытуемого, или в течение заданного времени, или на определенной дистанции с максимально возможной мощностью. В этих случаях объём нагрузки определяется тренированностью спортсмена.

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

3.5.1. Для групп начальной подготовки 1-3 года обучения.

Теоретическая подготовка.

Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека.

История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях.

Значение занятий настольным теннисом для развития детей.

Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена.

Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда спортсмена.

Самостоятельные занятия дома и их значение.

Инвентарь для настольного тенниса. Размеры теннисного стола.

Краткие сведения о технике настольного тенниса.

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением абсолютных показателей.

Для этого применяются:

-комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, выносливости;

комплексы упражнений, направленные на развитие ловкости и быстроты;

легкоатлетические упражнения: сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях; бег: 20 м ,30 м, 60 м, челночный бег, бег в горку, бег с препятствиями; прыжки в длину с

места, многоскоки, прыжковый («китайский») комплекс;

метания: сюда входят метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча;

- спортивные и подвижные игры: широко применяются баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон, при этом происходит развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.

Специальная физическая подготовка (СФП)

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

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

Технико-тактическая подготовка.

В группах начальной подготовки при работе с детьми невозможно требовать четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой. Основными педагогическими принципами работы тренера являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. Для реализации этих принципов наиболее эффективными являются (в порядке повышения сложности) следующие упражнения:

-многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;

-различные виды жонглирования мячом;

-овладение базовой техникой работы ног;

-овладение техникой ударов справа и слева на столе;

-овладение техникой подач разными ударами;

-игра на счет разученными ударами;

-начальная работа по развитию тактического мышления.

-работа у стенки.

Интегральная подготовка.

Чередование различных упражнений на быстроту (между собой).

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

Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях;

Многократное выполнение технических приёмов подряд;

Работа с большим количество мячей (БКМ);

Тренировочные игры на счет, игры на счет по заданиям.

Морально-волевая подготовка.

Главной задачей этой работы является воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, а также волевых качеств у юных спортсменов.

Успешностью воспитательного процесса юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, то есть стремиться к расширению круга интереса своих учеников, постоянно анализировать его поведение и помогать в решении личных проблем.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является:

проведение традиционных турниров;

чествование победителей соревнований;

ежегодное подведение итогов с поощрением лучших;

освещение итогов соревнований в прессе, на телевидении.

3.5.2. Программный материал спортивной подготовки для тренировочных групп 1-2 года обучения

Теоретическая подготовка

Инструктажи по безопасности;
Техника элементов настольного тенниса;
Индивидуальный стиль игрока;
Контроль и самоконтроль;
История развития настольного тенниса;
ФНТР, ФНТ МО;
Разновидности вращения мяча;
Разновидности инвентаря;
Режим дня спортсмена. Сон, питание, водные процедуры, закаливание;
Техника передвижения в парных играх.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП)

На занятиях по ОФП применяется широкий комплекс упражнений из предыдущих этапов подготовки с увеличением скорости и времени выполнения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), отжимание, упражнения на развитие трицепса, подтягивание, «тачка» и т.п.

Упражнения для мышц ног.

Махи ногами, приседание, «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, многоскоки. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, с наклонами и выпадами. Бег скрестным шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени и т.п.

Упражнения для мышц шеи и туловища.

Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, «мельница», вращения туловищем и тазом.

Упражнения для мышц брюшного пресса.

Поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу.

Упражнения с предметами.

Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, двойные прыжки.

Наскоки на лестнице.

Комплекс «Лесенка».

Прыжки через гимнастическую скамейку.

Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование.

Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости.

Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых для теннисиста качеств.

В комплексе упражнений ОФП для спортсменов учебно-тренировочных групп всех этапов подготовки в настольном теннисе широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол, плавание и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы и т.п.

Для развития гибкости и ловкости в подготовку теннисистов включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках - «березка», «мостик» и т.п.)

«Круговая» ОФП.

Специальная физическая подготовка (СФП):

Имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.)

Имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой.

Имитационные упражнения с резиной.

Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок.

Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы.

Отработка ударов у тренировочной стенки.

Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов в быстром темпе.

Многоскоки

Упражнения на развитие специальной гибкости.

Техническая подготовка.

Индивидуализация стиля игры;

Отработка техники изученных элементов;

Освоение техники начала атаки справа (накат против подрезки);

Отработка подачи с боковым вращением и техники ее приема с БКМ;

Отработка техники топ-спина справа против подрезки, его отличие от топ-спина против наката или подставки;

Изучение способов увеличения скорости вращения при выполнении топ-спина справа (работа туловища, перенос центра тяжести, работа предплечья и т.п.)

Отработка техники передвижения при комбинировании различных ударов;

Освоение техники укоротки с длинного подрезанного мяча;

Промежуточная игра;

Освоение техники завершающего удара.

Тактическая подготовка.

Атакующие действия при своей подаче;

Атакующие действия при подаче соперника;

Контратакующие действия;

Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки;

Комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку;

Розыгрыши «двухходовок» и «трехходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом);

Комбинации на приеме подачи;

Составление индивидуальных планов подготовки;

Тактика парных игр;

Тактика командной встречи.

Инструкторская и судейская практика.

Во время тренировочных занятиях спортсмены, занимающиеся в тренировочных группах всех этапов подготовки должны:

Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях.

Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

Уметь составить конспект и провести разминку в группе.

Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по

группе.

Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

Уметь составить конспект занятия по настольному теннису и провести это занятие с детьми в общеобразовательной школе.

Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники.

Уметь руководить командой на соревнованиях.

Оказать помощь тренеру в проведении занятий в наборе в группу.

Уметь самостоятельно составить план тренировки.

Вести дневник самоконтроля.

Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

3.5.3. Программный материал спортивной подготовки для тренировочных групп 3-5 года обучения.

Теоретическая подготовка.

Техника работы с БКМ;

Значение утренней зарядки, водных процедур, витаминизации.

О вреде алкоголя, курения и наркотиков;

Контратака;

Особенности и значение промежуточной игры;

Способы распознавания подач с различными видами ений;

Анализ выступлений на соревнованиях.

Инструктажи по безопасности;

Совершенствование техники элементов настольного тенниса;

Совершенствование техники подач с различными видами вращений и техники их приема;

Тренировка в домашних условиях: тренировка специальных психофизических качеств, имитационные упражнения;

Различие по скоростным качествам, времени контакта мяча с ракеткой, быстроте и силе вращения различных ударов;

Особенности и значение промежуточной игры;

Особенности игры против спортсменов - левшей;

Просмотр видеозаписей игр сильнейших спортсменов;

Анализ и самоанализ, ведение спортивных дневников;

Укорот, срезка, скидка, вращение слева.

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП):

На занятиях по ОФП применяется широкий комплекс упражнений из предыдущих этапов подготовки с увеличением скорости и времени выполнения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), отжимание, упражнения на развитие трицепса, подтягивание, «тачка» и т.п.

Упражнения для мышц ног.

Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, «мельница», вращения туловищем и тазом.

Упражнения для мышц шеи и туловища.

Махи ногами, приседание, «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими

движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, многоскоки. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, с наклонами и выпадами. Бег скрестным шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени и т.п.

Упражнения для мышц брюшного пресса.

Поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу

Упражнения с предметами.

Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, двойные прыжки.

Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование.

Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости.

Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых для теннисиста качеств.

В комплексе упражнений ОФП для спортсменов учебно-тренировочных групп всех этапов подготовки в настольном теннисе широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол, плавание и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы и т.п.

Для развития гибкости и ловкости в подготовку теннисистов включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках - «березка», «мостик» и т.п.)

- «Круговая» ОФП.

Специальная физическая подготовка (СФП):

На занятиях по СФП применяется широкий комплекс упражнений из предыдущих этапов подготовки с увеличением скорости и времени выполнения.

Имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.)

Имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой.

Имитационные упражнения с резиной.

Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок.

Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы.

Отработка ударов у тренировочной стенки.

Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов в быстром темпе.

Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками.

Комплекс специальных упражнений на отработку техники передвижения («крест», «вокруг угла», «скрестное передвижение», прыжковый комплекс, наскоки и т.п.)

БКМ (работа с большим количеством мячей).

Отработка техники элементов «на колесе».

Работа с роботом.

Имитационные упражнения с ракеткой для сквоша.

«Лесенка».

Техническая подготовка.

Индивидуализация тренировок в зависимости от индивидуальных особенностей стиля каждого спортсмена;

Отработка техники изученных элементов;

Совершенствование сложных подач и их приема;

Повышение скорости, точности и стабильности выполнения всех ударов;

Изучение различий в выполнении приема и ударов по мячам с различными видами вращений: скорость, место удара мяча на ракетке, угол поворота и наклона ракетки, характер полета мяча, характер отскока мяча от стола;

Изучение техники «свечи»;

Отработка техники передвижения при комбинировании различных ударов;

Отработка элементов настольного тенниса с БКМ, с робопонгом.

Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике исполнения ударов, расширение арсенала средств;

Совершенствование атакующих и контратакующих действий.

Тактическая подготовка.

Атакующие действия при своей подаче;

Атакующие действия при подаче соперника;

Контратакующие действия;

Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки;

Комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку;

Розыгрыши «двухходовок» и «трехходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом);

Комбинации на приеме подачи;

Составление индивидуальных планов подготовки;

Тактика парных игр;

Тактика командной встречи;

Розыгрыш баланса с различного счета;

Розыгрыши концовок с различного счета;

Игра с форой;

Комбинации с укоротом и срезкой.

Интегральная подготовка.

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетание с выполнением комбинации в целом;

Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (имитация, БКМ);

Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий (комбинационно, БКМ);

Переключение в выполнение технических приемов атаки и контратаки в различных сочетаниях;

Переключение в выполнении тактических действий: от защиты к нападению через контратаку, как в личной встрече, так и в парных играх;

Тренировочные игры на счет с заданием;

Стол лидера;

Контрольные игры при подготовке к соревнованиям;

Календарные соревнования. Установка на игру, разбор игры, умение применять освоенные технико-тактические действия в условиях соревнований.

Инструкторская и судейская практика.

Во время тренировочных занятий спортсмены, занимающиеся в тренировочных группах свыше 2 лет обучения должны:

Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях;

Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;

Уметь составить конспект и провести разминку в группе;

Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе;

Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;

Уметь составить конспект занятия по настольному теннису и провести это занятие с детьми в общеобразовательной школе;

Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники;

Уметь руководить командой на соревнованиях;

Оказать помощь тренеру в проведении занятий в наборе в группу;

Уметь самостоятельно составить план тренировки;

Вести дневник самоконтроля;

Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

Морально-волевая подготовка.

Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Основными волевыми качествами являются:

Целеустремленность и настойчивость. Выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимся, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;

Выдержка и самообладание. Выражаютсяв преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;

Решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;

Инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий;

3.5.4. Программный материал спортивной подготовки для групп спортивного совершенствования.

Теоретическая подготовка.

Инструктажи по безопасности;

Техника элементов бадминтона;

Индивидуальный стиль игрока;

Контроль и самоконтроль;

История развития настольного тенниса в СССР, России, Московской области;

ФНТР, ФНТ МО;

Разновидности подач (вращение, подброс, вариативность);

Разновидности инвентаря;

Режим дня спортсмена. Сон, питание, водные процедуры, закаливание;

Техника передвижения в парных играх;

Значение ОФП и СФП при подготовке к соревнованиям;

Результаты выступления Российских спортсменов на международных соревнованиях;

Просмотр видеозаписей с разбором особенностей техники и тактики в бадминтоне;

Тактика ведения парной игры.

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП)

На занятиях по ОФП применяется широкий комплекс упражнений из предыдущих этапов подготовки с увеличением скорости и времени выполнения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), отжимание, упражнения на развитие трицепса, подтягивание, «тачка» и т.п;

Упражнения для мышц ног:

Махи ногами, приседание, «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, многоскоки;

Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, с наклонами и выпадами;

Бег скрестным шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени, челночный бег и т.п;

Упражнения для мышц шеи и туловища:

Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук,

«мельница», вращения туловищем и тазом. Работа с утяжелением (набивные мячи, гантели и т.д.) при работе для мышц туловища;

- Упражнения для мышц брюшного пресса:

Поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу;

- Упражнения с предметами:

Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, двойные прыжки;

Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование;

Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук;

Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости:

Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых для настольного тенниса качеств;

В комплексе упражнений ОФП для спортсменов групп спортивного совершенствования всех этапов подготовки в настольном теннисе широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы, плавание и т.п.

Для развития гибкости и ловкости в подготовку теннисистов-настольников включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках - «березка», «мостик» и т.п.)

«Круговая» ОФП.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.);

Имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой;

Имитационные упражнения с резиной;

Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок;

Подбивание мяча различными сторонами ракетки на месте и во время ходьбы;

Отработка ударов у тренировочной стенки;

Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов в быстром темпе;

Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками;

Комплекс специальных упражнений на отработку техники передвижения («крест», «вокруг угла», «скрестное передвижение», прыжковый комплекс, наскоки и т.п.);

БКМ (работа с большим количеством мячей);
Отработка техники элементов «на колесе»;
Работа с робопонгом.
Техническая подготовка.
Индивидуализация стиля игры;
Отработка техники изученных элементов;
Совершенствование сложных подач и их приема (работа с БКМ и комбинационно);
Совершенствование техники передвижения при комбинировании различных ударов;
Совершенствование техники завершающего удара;
Повышение скорости выполнения всех ударов;
БКМ;
Упражнения на развитие реакции (игра по треугольнику с возвратом по месту, неожиданный перевод при игре по диагоналям или прямым, игра при разбросе в свободном направлении и т.п.);
Совершенствование всех способов передвижений (треугольники, «на заходе», «три точки», «1,3,2,4» и т.п.);
Контратакующие удары;
Перекрутка;
Свеча, удар по свече.

Тактическая подготовка.
Атакующие действия при своей подаче;
Атакующие действия при подаче соперника;
Контратакующие действия;
Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки;
Комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку;
Комбинации на приеме подачи;
Розыгрыши «двухходовок» и «трехходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом);
Розыгрыши концовок;
Составление индивидуальных планов подготовки;
Индивидуальные домашние задания;
Индивидуальная тактика ведения игры;
Тактика парных игр;
Тактика командных встреч;
Совершенствование тактических действий против игроков различных стилей;
Разработка индивидуальных планов игры с определенными соперниками;
Разработка индивидуальных тактических комбинаций для каждого спортсмена с учетом индивидуальных особенностей стиля;
Домашние задания, направленные на разработку каждым спортсменом своих «коронных» комбинаций через подачу и через прием подачи с фиксированием в спортивных дневниках.

Интегральная подготовка.
упражнения на переключение в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и тактических действий в развитии специальных качеств в их единстве;
учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите, в зависимости от сложившейся игровой обстановки.
контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач.

командные и парные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в соревновательных условиях.

Морально-волевая подготовка.

Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности.

целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед обучающимися, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;

выдержка и самообладание, которые выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний на фоне нарастающего утомления;

решительность и смелость, которые выражаются в способности своевременного находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;

инициативность и дисциплинированность, которые выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

Восстановительные средства и мероприятия.

предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения (чередование тренировочных нагрузок по интенсивности, восстановительный массаж);

ускорение восстановительного процесса (локальный массаж, массаж мышц спины, включая шейно-воротничковую зону), теплый душ.

восстановление работоспособности, профилактика перенапряжения (упражнения ОФП + восстановительной направленности, сауна, бассейн, общий массаж)

физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений (упражнение ОФП восстановительной направленности, сауна, душ, общий массаж).

Инструкторская и судейская практика.

определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в настольный теннис; по методике тренировки, правилам соревнований и их организации;

определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего тренировочного занятия;

обеспечение судейством учебных, командных и парных встреч, проведение соревнований; работа с судейским счетчиком, ведение таблиц и сеток;

Эта работа осуществляется на практических, текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и в соревновательных условиях.

3.5.5. Программный материал спортивной подготовки для групп высшего спортивного мастерства

Теоретическая подготовка.

Инструктажи по безопасности;

Техника элементов настольного тенниса;

Техника сложных подач и техника их приема;

Анализ выступлений в соревнованиях, разбор тактики и техники;

Просмотр видеозаписей собственных выступлений на соревнованиях;

Совершенствование индивидуальных стилей;

Личная гигиена. Гигиена спортивной одежды и обуви.

Особенности игры против игроков разных стилей;

Аутотренинг;

Особенности ведения игры против спортсменов защитного стиля;

Разнообразие инвентаря, особенности игры против спортсменов с накладками типа «шипы».

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения);

Отжимание;

Упражнения на развитие трицепса, подтягивание, «тачка» и т.п.

Упражнения для мышц ног:

Махи ногами;

Приседание, «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями; прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, многоскоки;

Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, с наклонами и выпадами;

Бег скрестным шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени, челночный бег и т.п;

«Лесенка»;

Наскок на лестнице.

Упражнения для мышц шеи и туловища:

Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук;

«Мельница», вращения туловищем и тазом.

Работа с утяжелением (набивные мячи, гантели и т.д.) при работе для мышц туловища.

Упражнения для мышц брюшного пресса:

Поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу

Упражнения с предметами:

Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, двойные прыжки.

Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование.

Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости.

Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых в настольном теннисе качеств.

В комплексе упражнений ОФП для спортсменов групп спортивного совершенствования всех этапов подготовки в настольном теннисе широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы, плавание и т.п.

Для развития гибкости и ловкости в подготовку теннисистов-настольников включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках - «березка», «мостик» и т.п.)

«Круговая» ОФП.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.);

Имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой;

Имитационные упражнения с резиной;

Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок;

Подбивание мяча различными сторонами ракетки на месте и во время ходьбы;

Отработка ударов у тренировочной стенки;

Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов в быстром темпе;

Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками;

Комплекс специальных упражнений на отработку техники передвижения («крест», «вокруг угла», «скрестное передвижение», прыжковый комплекс, наскоки и т.п.);

БКМ (работа с большим количеством мячей);

Отработка техники элементов «на колесе»;

Работа с роботом-пушкой.

Техническая подготовка.

Индивидуализация стиля игры;

Отработка техники изученных элементов;

Совершенствование сложных подач и их приема;

Повышение скорости и стабильности выполнения всех ударов;

Освоение техники приема завершающего удара («свеча»);

Совершенствование техники короткой подачи ее приема;

Отработка усиления скорости полета мяча, как при отработке техники отдельных элементов, так и в сочетании различных ударов;

Прием подач с боковым, верхне-боковым и нижне-боковым вращениями атакующими способами. Захват инициативы при подаче соперника;

Использование выпадов и скрестного передвижения;

Отработка контратакующих действий (перекрутка, скрутка, удар)

Отработка атакующих действий при своей подаче;

Совершенствование всех способов передвижений (треугольники, «на заходе», «три точки», «1,3,2,4» и т.п.)

Изучение техники «свечи» с подкруткой;

Отработка техники передвижения при комбинировании различных ударов;

Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике исполнения ударов, расширение арсенала средств.

Тактическая подготовка.

Атакующие действия при своей подаче;

Атакующие действия при подаче соперника;

Контратакующие действия;

Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки;

Комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку;

Комбинации на приеме подачи;

Розыгрыши «двухходовок» и «трехходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом);

Розыгрыши концовок;

Составление индивидуальных планов подготовки;

Индивидуальные домашние задания;

Индивидуальная тактика ведения игры;

Тактика парных игр;

Тактика командных встреч;

Совершенствование тактических действий против игроков различных стилей;

Разработка индивидуальных планов игры с определенными соперниками;

Разработка индивидуальных тактических комбинаций для каждого спортсмена с учетом индивидуальных особенностей стиля;

Домашние задания, направленные на разработку каждым спортсменом своих «коронных» комбинаций через подачу и через прием подачи с фиксированием в спортивных дневниках.

Интегральная подготовка.

упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов и развитие специальных качеств в единстве;

упражнения, направленные на совершенствование навыков технических действий и технических приемов в единстве;

упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов, тактических действий и развитие специальных способностей;

тренировочные - система заданий в игре, отражающая программный материал; задания дифференцируются по тактике, технике с учетом особенностей индивидуального стиля каждого спортсмена;

контрольные игры - активно используются как компонент учебно-тренировочного процесса, а также при подготовке к соревнованиям;

соревнования - решение задач соревновательной обстановке.

Инструкторская и судейская практика.

проведение тренировочных занятий различной направленности;

проведение индивидуальных занятий с учетом игровых индивидуальных особенностей каждого спортсмена;

установка на игру, разбор игры, система записи игр - на примерах спортсменов младших возрастов спортшколы;

организация и проведение соревнований внутри спортшколы, практика судейства.

Морально-волевая (психологическая) подготовка.

воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности;

установление и воспитание совместимости спортсменов в процессе их деятельности в составе команды и парах;

адаптация к условиям напряженных соревнований, умение эффективно применять в играх все физические качества, тактические и технические приемы, которым спортсмен обучался в процессе тренировочных занятий;

настрой на игру, правильное использование установки на игру, разбор проведенных игр.

Восстановительные мероприятия

предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения (чередование тренировочных нагрузок по интенсивности), восстановительный массаж;

ускорение восстановительного процесса (локальный массаж, массаж мышц спины, включая шейно-воротничковую зону), теплый душ;

восстановление работоспособности, профилактика перенапряжения, сауна, общий массаж, бассейн, оптимальная продолжительность отдыха между занятиями;

физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений (упражнения ОФП восстановительной направленности, сауна, душ, бассейн).

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с этапа спортивной специализации, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебного плана, определенного в данной учебной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно- оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов, учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Физическое состояние и работоспособность спортсмена постоянно изменяются под влиянием внешних воздействий, тренировочных занятий, соревнований и т.д.

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Г ибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Необходимо в сенситивные периоды акцентировано воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в своей основе разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила). Так, оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития аэробных возможностей будут в 8-10 и в 14 лет; для развития анаэробно- гликолитических механизмов-возраст 11-13 лет и 16-17 лет; для развития креатинофосфатного энергетического механизма - возраст 15-18 лет. У девочек и девушек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на год раньше.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения (9-11 лет), когда эффективность средств настольного тенниса еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и маленькое количество тренировочных игр на счет), объем подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, бадминтона, проводятся подвижные игры, игра в футбол или ручной мяч и т.д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов,

установленных для данной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике настольного тенниса. Основным ее средством (кроме средств настольного тенниса) являются специальные (подготовительные) упражнения. Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения. На данном этапе при обучении техническим приемам настольного тенниса широко применяются такие тренажеры, как «колесо», «жгут», «стенка» и т.п.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, теннисными, мячами, с утяжеленными ракетками; со скакалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для юношей 9-14 лет, девушек 9-16 лет 1-2 кг. Для юных теннисистов 14-16 лет вес гантелей 0,5-1 кг. В качестве амортизаторов используются медицинские резиновые бинты (бинт Мартенса) или другая резина. Упражнения с амортизатором применяются с 13 лет.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры.

Формирование тактических умений начинается с развития у занимающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д. По мере изучения технических приемов настольного тенниса, учащиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами.

Большое место в подготовке теннисистов занимает интегральная подготовка, в программе она выделена в самостоятельный раздел. Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках структуры приема, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения приемов); технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактический действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий - индивидуальных, парных, в нападении, контратаке и защите); переключения в выполнении технических приемов и тактических действий

отдельно в нападении, защите и сочетание нападающих и защитных действий. Учебные игры, контрольные игры и соревнования служат высшей формой интегральной подготовки.

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успехов только за счет тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков, в полной мере используя

свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания, и часы на интегральную подготовку.

Инструкторская и судейская практика проводится на этапе спортивной специализации. Привитие инструкторских и судейских навыков осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, а также на отдельных («специальных») занятиях.

Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки в учебном плане отражаются основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных теннисистов. Учитывается режим тренировочной работы в неделю с расчетом на 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха, а также организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

П Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочных сборов
		Этап НП	ТЭ (этап спортивной специализации)	Этап ССМ	Этап ВСМ	
1. Тренировочные сборы						
1.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70 % от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.2.	Восстановительные	-	До 14 дней			Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней но не более 2 раз 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

2.5.	Просмотровые (для зачисления в профессио нальные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

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

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.

Психологическая подготовка в спортивной психологии (психологическое консультирование спортсменов) - это комплекс мероприятий по работе с психикой спортсмена. Физиологической основой психики является нервная система, которая функционирует подобно другим системам - мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и т.д., но гораздо чувствительнее к различным воздействиям. И это естественно, так как именно нервная система и психика управляют всей деятельностью организма, координируя работу всех его систем. Поэтому игнорирование психологической подготовки в спорте высших достижений и особенно в подготовке олимпийского резерва просто недопустимо.

Приоритетными направлениями психологической подготовки служат:

формирование мотивации занятий спортом;

воспитание волевых качеств;

аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;

совершенствование быстроты реагирования;

совершенствование специализированных умений;

регулировка психической напряженности;

выработка толерантности к эмоциональному стрессу;

управление стартовыми состояниями;

создание благоприятного психологического климата в команде.

Для реализации системы мероприятий следует создать условия для психологической подготовки на протяжении всего соревновательного цикла.

Нервная система - сложнейшая система организма! Это означает, что психолог должен быть активным участником на всех этапах подготовки - от базового до восстановительного, а не только накануне соревнований, когда уже бывает поздно что- либо менять. Особенно актуально это для подготовки олимпийского резерва, при долгосрочном планировании тренировочного процесса.

Перед психологом нужно ставить конкретные задачи и добиваться внедрения в тренировочный процесс его предложений, за которые он, естественно, несет ответственность. Спортивный психолог должен быть полноправным членом тренерского штаба. Обязательно следует организовать обратную связь с тренерами и спортсменами для оценки эффективности психологического сопровождения (психологическое консультирование спортсменов). Критерий работы спортивного психолога - выступление спортсмена на соревнованиях.

При долгосрочном планировании тренировочного процесса важно предусмотреть преемственность специалистов, чтобы переход на новый уровень (клуб, сборную команду, возрастную категорию и т.п.) не нарушал системы подготовки конкретного спортсмена. Такая преемственность может быть обеспечена только единообразием требований специалистов. В сфере психологии - это диагностические процедуры, методы регуляции психических состояний, развития качеств и т.д.

При существующем разнообразии психологических подходов для реализации преемственности в психологической подготовке необходим координирующий центр, но созданный не по административному, а по профессиональному признаку.

3.7. Средства восстановления

Выделяют педагогические (методические), психологические и медико-биологические средства восстановления. Педагогические средства следует считать наиболее действенными, поскольку, какие бы эффективными медико-биологические и психологические средства не были бы, они могут рассматриваться только как вспомогательные, содействующие ускорению восстановления и повышению спортивных результатов только при

рациональном построении тренировки.

Педагогические (методические) средства восстановления базируются на грамотной организации и построении тренировочного процесса и включают:

рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма занимающихся:

рациональное сочетание общих и специальных средств;

оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов;

широкое использование переключений деятельности спортсмена;

введение восстановительных микроциклов;

рациональное построение общего режима жизни;

правильное построение отдельного тренировочного занятия;

создание эмоционального фона тренировки;

грамотно подобранное содержание разминки и заключительной части занятия;

использование активного отдыха и расслабления.

К психологическим средствам восстановления относят:

психотерапию (отдых, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения);

психопрофилактику (психорегулирующая тренировка: индивидуальная и коллективная);

психогигиену (разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций).

Среди современных психологических средств следует выделить психическую саморегуляцию - воздействие спортсмена на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов по двум направлениям: самоубеждение и самовнушение, а также воздействие музыки и цветомузыки. Однако, эти средства очень индивидуальны.

Медико-биологические средства восстановления включают:

гигиенические (рациональный режим дня, полноценный сон и отдых, состояние одежды, оборудования, инвентаря);

физические (массаж, баня, гидропроцедуры, электропроцедуры, световое облучение, гипероксия, магнитотерапия, ультразвук, лазер, фонофорез и др.);

сбалансированное по составу, энергии, соответствующее характеру нагрузки, климатическим и погодным условиям питание;

фармакологические (энергетики, вещества пластического действия, витамины и минеральные вещества, адаптогены, гепатопротекторы, вещества, стимулирующие кроветворение, иммунокорректоры, антиоксиданты, согревающие, обезболивающие и противоспалительные процедуры).

Тактика применения восстановительных средств зависит от режима тренировочных занятий. Для обеспечения срочного восстановительного эффекта необходимо соблюдать следующие требования:

при небольшом перерыве между тренировками (4-6 часов) восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки;

средства общего и глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам;

не следует длительное время использовать одно и то же средство, причём средства локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего воздействия;

в сеансе восстановления не рекомендуется более трёх разных.

3.8. Планы мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

1. Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

2. План антидопинговых мероприятий
Для этапа начальной подготовки

№ п/п	Вид Программы (мероприятия)	Тема	Ответственный за проведение	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
1	«Веселые старты»	«Честная игра»	Тренер	1 раз в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
2	Теоретическое занятие	«Ценности Спорта»	Ответственный за организацию антидопинговой работы в учреждении	1 раз в год	Методический материал согласовать с методическим кабинетов учреждения
3	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Инструктор-методист, Тренер	ежемесячно	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:
4	Антидопинговая викторина		Инструктор-методист, Тренер	1 раз в год	Онлайн викторина по ссылке (ссылка на викторину будет дополнительно)

5	Онлайн обучение на сайте РУСАДА[1]		Тренер, спортсмен	В течение года (1 раз)	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
6	Родительское собрание			1 раз в год	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
7	Организовать семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопингов ых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формировани я антидопингов ой культуры»	Ответственный за работу по антидопингу в учреждении	1 раз в год	

Для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

	Вид Программы (мероприятия)	Тема	Ответственный за проведение	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
1	«Веселые старты»	«Честная игра»	Тренер	1 раз в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
2	.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Инструктор-методист, Тренер	1 раз в год	Онлайн викторина по ссылке (ссылка на викторину будет дополнительно)
3	Онлайн обучение на сайте РУСАДА[2]		Тренер, спортсмен	В течение года (1 раз)	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
4	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренер	1 раз в год	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
5	Организовать семинар для тренеров и спортсменов	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за работу по антидопингу в учреждении	1 раз в год	

.
.

Для этапа совершенствования спортивного мастерства

	Вид Программы (мероприятия)	Тема	Ответственный за проведение	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
1.	Онлайн обучение на сайте РУСАДА[3]		Тренер, спортсмен	В течение года (1 раз)	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
2	Организовать семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за работу по антидопингу в учреждении	1 раз в год	Ответственный за работу по антидопингу в учреждении

3.9. Планы инструкторской и судейской практик.

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы спортивной подготовки. Они направлены на овладение спортсменами умениями и навыками организационной деятельности и судейства соревнований. Программы инструкторской и судейской практик практически реализуются в процессе тренировочных занятий и специальных семинаров. Инструкторская и судейская практика в течение всего периода обучения позволяет подготовить помощников, привлекая занимающихся к организации занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

При организации инструкторской и судейской практики в первую очередь определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в настольный теннис, методике тренировки, правилам соревнований и их организации.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков начинает проводиться с этапа спортивной специализации. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. Занимающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание определяется в зависимости от подготовленности занимающихся и на основании материала для соответствующего этапа.

Учебно-тренировочный этап (этап специализации) 1 года:

Освоение терминологии, принятой в настольном теннисе;

Овладение командным языком, умение отдать рапорт;

Проведение упражнений по построению и перестроению группы;

Подготовка в качестве дежурного мест для занятий, инвентаря и оборудования.

Учебно-тренировочный этап (этап специализации) 2 года:

Умение вести наблюдения за занимающимися, выполняющими приемы игры, и находить ошибки.

Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, по обучению подаче с нижним и верхним вращением с обычным подбросом.

Судейство на тренировочных играх в своей группе (без судейских счетчиков).

Учебно-тренировочный этап (этап специализации) 3 года:

Умение вести наблюдения за занимающимися младших групп, выполняющими

.

технические приемы в тренировочных играх на счет, и на соревнованиях муниципального уровня;

Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения);

Судейство на тренировочных играх (с использованием судейского счетчика). Выполнение обязанностей ведущего судьи, ведение протокола соревнований.

Учебно-тренировочный этап (этап специализации) 4 года:

Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения;

Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке;

Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе;

Выполнение обязанностей ведущего судьи, секретаря и судьи на счетчике.

Учебно-тренировочный этап (этап специализации) 5 года:

Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой;

Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры в настольный теннис;

Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры настольный теннис (обучение хватке, стойке, набиванию, работе у стенки)

Проведение соревнований по настольному теннису в общеобразовательной и в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного секретаря, ведение протоколов, составление списков участников соревнований. Составление календарного плана для своей группы.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

4.1 Критерии спортивной подготовки на различных этапах.

Освоение программы направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности, расширение функциональных возможностей основных систем организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями общей и специальной направленности;
- воспитание устойчивых интересов и позитивного эмоционально-психического отношения к спортивной деятельности и к настольному теннису в частности;
- освоение знаний о ценностях физической культуры и настольного тенниса как вида спорта, их роли в формировании здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности;
- приобретения навыков тренировочной, соревновательной, инструкторской и судейской деятельности в настольном теннисе.

Каждый из этапов подготовки, в соответствии со своим расположением в общей схеме, направлен на достижение определенных целей и решение конкретных задач.

Наличие сенситивных периодов развития физических качеств, возрастные и половые особенности спортсменов накладывают отпечаток на степень влияния отдельных двигательных способностей на успешность соревновательной деятельности в настольном теннисе. Имеются различные взгляды на их структуру, которые представлены в таблице.

Критерии спортивной подготовки на различных этапах

Таблица 12

Критерии	Этапы и годы подготовки					
	НП		ТЭ		СС	ВСМ
	1 год	свыше года	до 2 лет	свыше 2 лет		
Крепкое здоровье	X	X	X	X	X	X
Наличие стойкого интереса к занятиям футболом	X	X	X	X	X	X
Всестороннее гармоничное развитие физических способностей.	X	X	X			
Владение основными приемами игры		X	X	X	X	X
Владение тактическими действиями		X	X	X	X	X
Позитивная динамика физической подготовленности		X	X	X	X	X
Позитивная динамика технического мастерства			X	X	X	X
Позитивная динамика тактического мастерства			X	X	X	X
Наличие и позитивная динамика игровых умений и навыков в соответствии с амплуа			X	X	X	X
Наличие навыков подготовки и осуществления соревновательной деятельности			X	X	X	X
Осуществление соревновательной деятельности на должном уровне				X	X	X
Наличие судейских и инструкторских умений				X	X	X
Участие в соревнования (min)	2	2	3	5	6	8
Участие в официальных матчах (min)	10	15	20	25	30	36
Выполнение требований спортивных разрядов и званий	-	-	Юношеский	2-1 спортив-ный	1 спортив-ный	КМС

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники настольного тенниса;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий настольным теннисом.

На тренировочном этапе:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- приобретение спортивного опыта и достижение стабильности выступления на официальных соревнованиях по настольному теннису;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- сохранение здоровья спортсменов.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей с целью ориентирования их на занятия настольным теннисом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по настольному теннису;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Особенности осуществления спортивной подготовки по настольному теннису учитываются при:

составлении планов спортивной подготовки;

составлении плана физкультурных и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в МБУСШ «Малахит» АГО ведётся в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

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.

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

Порядок формирования групп спортивной подготовки по настольному теннису определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку в соответствии с нормативными требованиями настоящей Программы.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые данной Программой требования, предоставляется возможность продолжить свою спортивную подготовку на том же ее этапе (остаться на второй год).

С учетом специфики настольного тенниса определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными (половыми) и возрастными особенностями развития;

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

Требования	Этапы и годы подготовки			
	НП	ТГ	СС	ВСМ
Знать:				
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек	X	X	X	X
- современное состояние и историю и тенденции развития настольного тенниса в мире, России и в Свердловской области	X	X	X	X
- методы профилактики травматизма, гигиенические требования и правила техники безопасности использования мест проведения занятий, спортивного оборудования, инвентаря и спортивной одежды	X	X	X	X
закономерности формирования двигательных умений и навыков, средства и методы воспитания физических качеств, способы регламентации и контроля физической нагрузки		X	X	X
- систему и технологии спортивной подготовки теннисистов-настольников			X	X
- основы техники и тактики настольного тенниса	X	X	X	X
- правила игры в настольном теннисе и методику судейства матчей	X	X	X	X
Уметь:				
- составлять комплексы и выполнять упражнения по развитию физических качеств, общей и специальной				X
- демонстрировать должные результаты выполнения контрольных двигательных заданий, предусмотренные настоящей программой, действующими положениями и требованиями к уровню подготовленности	X	X	X	X
- выполнять технико-тактические действия в условиях тренировки и соревнований по			X	X
- осуществлять соревновательную деятельность в соответствии с функциональными обязанностями в			X	X

- контролировать и регулировать выполняемую физическую нагрузку, свою спортивную			X	X
- обслуживать матчи по настольному теннису в качестве судьи в поле, секретаря и информатора			X	X
Владеть:				
- навыками здорового образа жизни, активной позитивной жизненной позиции	X	X	X	X
- способностью выполнения должным образом тренировочных двигательных заданий по развитию физических качеств, совершенствованию в технике выполнения игровых приемов настольного тенниса	X	X	X	X
- навыками самостоятельного проведения утренней гигиенической зарядки, общей и специальной			X	X
- способностью осуществлять соревновательную деятельность в составе команды по настольному			X	X
- навыками самостоятельного управления своим психическим состоянием, степенью своей общей и специальной подготовленности			X	X
- способностью выполнять тренерские установки и задания в условиях соревновательной деятельности должным образом			X	X
- навыками обслуживания игр по настольному теннису в качестве полевого арбитра, судьи-секретаря.			X	X

4.3. Виды контроля подготовленности.

Годовой режим тренировочной работы, является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с этапа начальной подготовки свыше 1 года обучения, может быть сокращен не более чем на 25 %.

Необходимо отметить тесную связь в планировании учебного материала по всем возрастным группам, т.е. материал последующий возрастной группы должен основываться на предыдущем материале и дополнять его, раскрывая дальнейшие задачи обучения и совершенствования.

Своевременная, точная и эффективная оценка текущего состояния спортсмена позволяет судить, во-первых, о его возможностях, а, следовательно, ставить перед ним реально выполнимые задачи; во-вторых, об уровне тренированности. Поэтому современные планы тренировок должны включать контроль физического состояния спортсмена и оценку его потенциальных возможностей.

Основными критериями для зачисления детей в группы начальной подготовки являются: отсутствие медицинских противопоказаний; быстрота реакции, ловкость, логическое мышление, коммуникабельность и выполнение требований по физической подготовке.

Таблица 13

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

Развиваемые физические качества	Контрольные уп эажнения (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)

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода обучения в спортивной школе введена система контрольно-переводных нормативов. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и характеризует уровень физической подготовки, а также степень овладения техникой и тактикой игры, которые должны быть достигнуты занимающимися в том или ином возрасте или на соответствующем этапе занятий.

Для групп начального обучения, тренировочных групп и групп спортивного совершенствования выполнение нормативов является, кроме того, важнейшим 61

критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Таблица 14

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной	шзической 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	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Таблица 15

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	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 на полу за 1 мин (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 1 мин (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые	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	

Таблица 16

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег 60 м (не более 9,1 с)	Бег 60 м (не более 10,1 с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 128 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 115 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 216 см)	Прыжок в длину с места (не менее 191 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Комплексный контроль.

Комплексный контроль - это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена (используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты).

Комплексность контроля реализуется только тогда, когда регистрируются три группы показателей:

- показатели тренировочных и соревновательных воздействий;
- показатели функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;
- показатели состояния внешней среды.

Комплексный контроль в большинстве случаев реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тестах. Выделяют три группы тестов.

Первая группа тестов - тесты, проводимые в покое. К ним относят показатели физического развития (рост и масса тела, толщина кожно-жировых складок, длина и обхват рук, ног, туловища и т.д.).

Тест (от лат. test - задача, проба) - метод исследования личности, построенный на ее оценке по результатам стандартизированного задания, испытания, пробы с заранее определенной надежностью и валидностью. В покое измеряют функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой систем. В эту же группу входят и психологические тесты.

Информация, получаемая с помощью тестов первой группы, является основой для оценки физического состояния спортсмена.

Вторая группа тестов - это стандартные тесты, когда всем спортсменам предлагается выполнить одинаковое задание (например, бежать на тредбане со скоростью 5 м/с в течение 5 мин или в течение 1 мин подтянуться на перекладине 10 раз и т.д.). Специфическая особенность этих тестов заключается в выполнении непредельной нагрузки, и поэтому мотивация на достижение максимально возможного результата здесь не нужна.

Третья группа тестов - это тесты, при выполнении которых нужно показать максимально возможный двигательный результат. Измеряются значения биомеханических, физиологических, биохимических и других показателей (силы, проявляемые в тесте; ЧСС, МПК, анаэробный порог, лактат и т.п.). Особенность таких тестов - необходимость высокого психологического настроя, мотивации на достижение предельных результатов.

Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают оперативный, текущий и этапный контроль.

Оперативный контроль направлен преимущественно на оптимизацию программ тренировочных занятий, выбор таких упражнений и таких комплексов, которые в наибольшей степени будут способствовать решению поставленных задач. Здесь могут использоваться самые разнообразные тесты, позволяющие выявить оптимальный для каждого спортсмена режим работы и отдыха, интенсивность работы, величину отягощений и т.п. Указанные виды контроля служат основой для разработки соответствующих планов подготовки: перспективного - на очередной тренировочный макроцикл или этап; текущего - на мезоцикл, макроцикл, занятие; оперативного - на отдельное упражнение или их комплекс.

Текущий контроль - здесь проводится оценка работы различной преимущественной направленности, определение формирования процессов утомления спортсменов под влиянием нагрузок отдельных занятий, учет протекания восстановительных процессов в организме, особенностей взаимодействия с разными по величине и направленности нагрузками в течение дня или микроцикла. Это позволяет оптимизировать процесс спортивной тренировки в течение дня, микро- и мезоцикла, создать наилучшие условия для развития заданных адаптационных перестроек.

Этапный контроль - основными задачами являются определение изменения состояния спортсмена под воздействием относительно длительного периода тренировки и разработка стратегии на последующий макроцикл или период тренировки. Следовательно, в процессе поэтапного контроля всесторонне оценивают уровень развития различных сторон подготовленности, выявляют недостатки подготовленности и дальнейшие резервы совершенствования. В результате - разрабатывают индивидуальные планы построения тренировочного процесса на отдельный тренировочный период или весь макроцикл.

Частота обследований при этапном контроле может быть различной и зависит от особенностей годичного планирования, специфики вида спорта, материально-технических условий. Наиболее эффективной является такая форма поэтапного контроля, когда обследования проводятся трижды в макроцикле - на первом и втором этапах подготовительного и в соревновательном периоде. Если в течение года планируется 2-3 макроцикла, поэтапные обследования проводят в соревновательном периоде - один раз в макроцикле и на основе этих данных строят тренировочный процесс в последующем макроцикле.

Особое внимание нужно обращать на идентичность условий при проведении поэтапных обследований и на устранение возможного влияния на их результаты предшествовавших тренировочных нагрузок. Специалисты стремятся подобрать такие тесты, на результатах которых не отражается динамика повседневных возможностей спортсменов в ходе применяемых нагрузок. В противном случае можно зафиксировать не действительные изменения, происшедшие в состоянии спортсмена в результате тренировки, а лишь некоторые текущие изменения в его состоянии, которые могут существенно колебаться в течение нескольких дней. Однако в спортивной практике объективная оценка подготовленности спортсмена возможна, как правило, лишь в процессе использования специфических для данного вида спорта нагрузок, требующих предельной мобилизации соответствующих функциональных возможностей. Уровень их проявления колеблется под воздействием направленности и величины отдельных тренировочных нагрузок, предшествовавших обследованию, психологического состояния спортсменов и т.п. Поэтому объективное проявление функциональных возможностей спортсмена в большинстве тестов возможно лишь после специальной подготовки к обследованию. Подготовка заключается в устранении утомления от предшествующей тренировочной работы, настройке спортсменов на серьезное отношение к выполнению программ тестов и т.п. К поэтапному контролю спортсменов нужно, во- первых, подводить в оптимальном состоянии и, во-вторых, по возможности

обеспечить стандартность условий обследования.

Основное содержание комплексного контроля и его разновидности.

Разновидности комплексного контроля	Направления контроля			
	Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями		Контроль за состоянием и подготовленностью спортсменов	Контроль за состоянием внешней среды
	Контроль соревновательной деятельности (СД)	Контроль тренировочной деятельности (ТД)		
Этапный	а) измерение и оценка различных показателей на соревнованиях, завершающих определенный этап подготовки; б) анализ динамики показателей СД на всех соревнованиях этапа	а) построение и анализ динамики нагрузки на этапе подготовки; б) суммирование нагрузок по всем показателям за этап и определение их соотношения	Измерение и оценка показателей контроля в специально организованных условиях в конце этапа подготовки	За климатическими факторами (температура, влажность, ветер, солнечная радиация), за качеством инвентаря, оборудования, покрытий спортивных сооружений, характеристикой трасс соревнований и тренировки, скольжением, поведением зрителей и объективностью судейства на соревнованиях и их влиянием на результаты в спортивных соревнованиях и контрольных тренировочных занятиях
Текущий	Измерение и оценка показателей на соревновании, завершающем макроцикл тренировки (если она предусматривается планом)	а) построение и анализ динамики нагрузки в микроцикле тренировки; б) суммирование нагрузок по всем характеристикам за микроцикл и определение их содержания	Регистрация и анализ повседневных измерений подготовленности спортсменов, вызванных систематическими тренировочными занятиями	
Оператив-ный	Измерение и оценка показателей на любом соревновании	Измерение и оценка физических и физиологических характеристик нагрузки упражнений, серии упражнений, тренировочного занятия	Измерение и анализ показателей, информативно отражающих изменение состояния спортсменов в момент или сразу после упражнения и занятий	

Виды контроля.

Контроль за соревновательными воздействиями имеет два направления: контроль за результатами соревнований в циклах подготовки и измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

Контроль за результатами соревнований заключается в оценке эффективности

выступления в соревнованиях в определенном (чаще всего годичном) цикле подготовки. Динамика показателей соревновательной деятельности в цикле тренировки часто используется как критерий, позволяющий оценить состояние спортивной формы спортсмена. Так, например, некоторые специалисты считают, что спортсмен находится в состоянии спортивной формы до тех пор, пока колебания его результатов в соревнованиях лежат в зоне 2-3%. Эти значения во многом зависят от особенностей спортивной дисциплины.

Измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности. Современная измерительная и вычислительная техника позволяет регистрировать десятки различных показателей соревновательного упражнения и соревновательной деятельности. Так, например, в таком простом упражнении как бег на 100 м можно измерить время реакции спринтера, время

достижения им максимальной скорости, время ее удержания и падения, длину и частоту шагов на различных участках дистанции, время опоры и полета, горизонтальную и вертикальную составляющие усилий, колебания общего центра масс тела, углы в суставах в различных фазах опорного и полетного периодов и т.д. Зарегистрировать их все, а потом проанализировать, сопоставляя с критериями тренировочной деятельности и показателями, характеризующими подготовленность спортсменов, тренеру просто невозможно. Поэтому необходимо выбрать из множества показателей соревновательного упражнения только информативные, которые и должны измеряться в ходе контроля.

Контроль за тренировочными воздействиями заключается в систематической регистрации количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом. Одни и те же показатели используются как для контроля, так и для планирования нагрузок.

Основными показателями объема нагрузки являются количество тренировочных дней; количество тренировочных занятий; время, затраченное на тренировочную и соревновательную деятельность; количество, километраж специализированных упражнений.

Показателями интенсивности нагрузки являются концентрация упражнений во времени, скорость, мощность выполнения упражнений.

В процессе контроля нагрузки суммируют объем специализированных упражнений; объем упражнений, выполняемых в отдельных зонах интенсивности (мощности); объем упражнений, направленных на совершенствование общей и специальной физической, технической и тактической подготовленности; объем упражнений восстановительного характера, выполненных в микроциклах, помесячно и в годичном цикле. Сравнение этих показателей с динамикой спортивных результатов позволяет тренеру выявить рациональные соотношения между отдельными типами тренировочных нагрузок, сроки достижения высших результатов после их пиковых значений, период запаздывающей трансформации тренировочных нагрузок в высокие спортивные результаты.

Контроль за состоянием подготовленности спортсмена. Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и предусматривает:

- оценку специальной физической подготовленности;
- оценку технико-тактической подготовленности;
- оценку психологического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится, как правило, медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины. Методология этого контроля приводится в специальных учебниках.

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

Оценка технической подготовленности. Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений.

Контроль техники осуществляют визуально и инструментально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники, разносторонность техники и эффективность. Объем техники определяется общим числом действий, которые выполняет спортсмен на тренировочных занятиях и соревнованиях. Его контролируют, подсчитывая эти действия.

Разносторонность техники определяется степенью разнообразия двигательных действий, которыми владеет спортсмен и использует их в соревновательной деятельности. Контролируют число разнообразных действий, соотношение приемов, выполненных в правую и левую сторону (в играх), атакующих и оборонительных действий и др.

Эффективность техники определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту. Эффективная техника - та, которая обеспечивает достижение максимально возможного результата в рамках данного движения.

Спортивный результат - важный, но не единственный критерий эффективности техники. Методы оценки эффективности техники основаны на реализации двигательного потенциала спортсмена. В циклических видах спорта особенно важны показатели экономичности техники, так как отмечается вполне четкая закономерность - обратно пропорциональная зависимость между уровнем технического мастерства и величиной усилий, физических затрат на единицу показателя спортивного результата (метра пути).

Оценка тактической подготовленности.

Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий спортсмена (команды), направленных на достижение успеха в соревнованиях. Он предусматривает контроль за тактическим мышлением, за тактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Обычно контроль тактической подготовленности совпадает с контролем соревновательной деятельности.

Контроль за факторами внешней среды.

Для того чтобы принять правильное решение по итогам комплексного контроля, необходимо учитывать условия, в которых проходила соревновательная деятельность, а также выполнение контрольных нормативов в тренировочной деятельности. Кроме того, само выполнение тренировочных программ часто зависит от состояния и условий внешней среды.

В практике часто случается, что уровень подготовленности спортсмена бывает достаточно высок, а факторы внешней среды не позволили ему (команде) показать высокие результаты.

К таким факторам относятся:

климат конкретной географической местности и степень адаптации к этим условиям (температура и влажность окружающей среды, интенсивность солнечной радиации, направление ветра, атмосферное давление);

состояние спортивного сооружения или соревновательных трасс (их покрытие, освещенность, размеры, микроклимат, условия скольжения на льду или снегу);

качество спортивного инвентаря и оборудования, защитных сооружений;

поведение зрителей (фактор своего и чужого поля);

социально-психологическая обстановка в местах размещения спортсменов;

объективность судейства;

продолжительность переездов, условий размещения, питания и отдыха спортсменов. В процессе контроля оценивают:

эффективность соревновательной деятельности;

уровень развития двигательных качеств, технико-тактического мастерства, психической и интегральной подготовленности;

возможности отдельных функциональных систем и механизмов,

обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность;

реакцию организма спортсмена на предлагаемые ренировочные нагрузки, особенности протекания процессов утомления и восстановления;

показатели нагрузки различных структурных образований тренировочного процесса - упражнений, отдельных занятий, микро-, мезо- и макроциклов и т.п.

Выбор тех или иных показателей зависит от вида контроля и его конкретных задач. В зависимости от этого программа контроля может включать широкий комплекс параметров, позволяющих получить всестороннюю информацию о состоянии спортсмена, его функциональных возможностях или же базироваться на отдельных частных показателях.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

Амелин, А. Н. «Современный настольный теннис», М.: ФиС, 1982.

Амелин А. Н., Пашинин В. А. «Настольный теннис» (Азбука спорта), М.: ФиС, 1999.

Байгулов, Ю. П. «Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра», М.: ФиС, 2000.

Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. «Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва» М.: Советский спорт, 1990.

Барчукова, Г. В «Современные подходы к формированию техникотактического мастерства игроков в настольный теннис», М.: РГАФК, 1997.

Барчукова Г. В., Шпрах С. Д. «Игра, доступная всем» М.: Знание, 1991.

Барчукова, Г. В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис М.: ГЦОЛИФК, 1984.

Ефремова, А. В., Гужаловский А.А. «Нормирование тренировочных нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе», Минск, 1995.

Иванов В.С. «Настольный теннис», М.: «ФиС», 1966.

Матыцин, О. В. «Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе» М.:

«Теория и практика физической культуры», 2001.

Матыцин О. В. «Настольный теннис: Неизвестное об известном» М: РГАФК, 1995.

«Настольный теннис»: Перевод с китайского - под ред. Сюй Яньшэна. М.: ФиС, 1987.

Сборник методических материалов № 1 «Особенности обучения технике и тактике игры в настольный теннис в КНР» - http://ttfr.ru/docum/2013/metod sbornik 1.pdf — М: ФНТР, 2011.

Правила настольного тенниса. - М.: ФНТР, 2014.

Сборник материалов и докладов к семинару тренеров в РГУФКе (22-23 мая 2013 г. -

http://ttfr.ru/rus/metodicheskie-materialy-dlya-regionalnyh-federatsii/ - М: ФНТР, 2013.

Сборник методических материалов № 2 «Планирование и организация тренировочного процесса игроков в настольный теннис» - http://ttfr.ru/docum/2013/metod sbornik 2.pdf — М: ФНТР, 2011.

Сборник методических материалов № 2 «Современные научные исследования в области настольного тенниса», http ://ttfr.ru/docum/2013/metod sbornik 3.pdf — М: ФНТР, 2011.

Серова Л. К., Скачков Н.Г. «Умей владеть ракеткой» -Л.: Лениздат, 1989.

Шпрах, С. Д. «У меня секретов нет. Техника» Приложение № 1 к журналу «Настольный теннис». М., 1998.

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Этапы подготовки	Начальный		Тренировочный		Спортивного совершен-ствования
		до года	свыше года	до 2 лет	свыше 2 лет	
1	Общая физическая подготовка	106	150	142	190	84
2	Специальная физическая подготовка	70	108	126	140	176
3	Техническая подготовка	96	150	212	232	646
4	Тактическая подготовка	24	36	70	140	98
5	Теоретическая подготовка	10	12	14	16	36
6	Психологическая подготовка	6	8	18	34	26
7	Участие в соревнованиях	0	4	30	44	128
8	Тренерская и судейская практика	0	0	12	36	54
Общее количество часов		**312**	**468**	**624**	**832**	**1248**