

Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
детско - юношеская спортивная школа №4
Ярославской области Ростовского муниципального района

Принята на заседании
педагогического совета
МОУ ДО ДЮСШ № 4
Протокол № 2 от 07.07.2022

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ ДО ДЮСШ № 4
В.Ф. Рязанцев



Общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта настольный теннис

Программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 г. N 31

Срок реализации:

На этапе начальной подготовки до 3 лет

На тренировочном этапе (спортивной специализации) до 5 лет

На этапе спортивного совершенствования без ограничений

П. Семибратово 2021 г.
(Переработана 2022 г.)

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Нормативная часть.....	10
- Продолжительность этапов спортивной подготовки.	
- Цели и задачи. 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.	
- Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис.	
- Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта настольный теннис.	
- Режимы тренировочной работы.	
- Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.	
- Предельные тренировочные нагрузки.	
- Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.	
- Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.	
- Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	
- Объем индивидуальной спортивной подготовки.	
- Структура годичного цикла.	
3. Методическая часть.....	24
- Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.	
- Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.	
- Рекомендации по планированию спортивных результатов.	
- Требования к организации и проведению врачебно-педагогического,	

психологического и биохимического контроля.

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

- Рекомендации по организации психологической подготовки.

- Планы применения восстановительных средств.

- Планы антидопинговых мероприятий.

- Планы инструкторской и судейской практики.

4. Система контроля и зачётные требования..... 59

- Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки.

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

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

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

5. Перечень информационного обеспечения 78

- Список литературных источников

- Перечень Интернет-ресурсов

1. Пояснительная записка

Программа по виду спорта «настольный теннис» для МОУ ДО ДЮСШ №4 (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативными актами и федеральными стандартами и требованиями по настольному теннису:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.01.2018 г № 31 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

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 основном его проявлениях: профессиональном, некоммерческом и профессионально-коммерческом.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по настольному теннису в ДЮСШ.

Актуальность программы и педагогическая целесообразность.

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

Настольный теннис является малозатратным видом спорта. Недорогой инвентарь и экипировка, небольшой размер площадки для игры позволяют играть в настольный теннис в оздоровительных лагерях, домах отдыха, в

школах, парках, во дворах и привлекать большое число занимающихся.

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

Настольный теннис — это один из самых технически сложных видов спорта, требующий высокой координации. Настольный теннис включен в мировую систему спортивных соревнований, в том числе программе Олимпийской игр, а также в профессиональном спорте.

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Цель многолетней подготовки юных теннисистов в МОУ ДО ДЮСШ №4: подготовка квалификационных спортсменов.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- привлечение большого количества детей и подростков к занятиям настольным теннисом;
- формирование высокого уровня технико-тактического мастерства;
- достижение высоких спортивных результатов;
- формирование спортивного резерва для комплектование сборных команд школы, района, области;
- Повышение качества тренировочной и воспитательной работы.

Данная программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании

здорового образа жизни.

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

Развивающие задачи:

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;
- профилактика плоскостопия;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды:

Воспитательные задачи:

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств,

а также основзнаний о гигиене.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы на всех этапах подготовки в ДЮСШ являются: теоретические и практические занятия, тренировочные игры на счет, соревнования, инструкторская и судейская практика, тренировочные занятия в спортивном зале, оборудованном в соответствии с требованиями изложенными в программе. Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Учебные группы в отделении настольного тенниса комплектуются в соответствии с нормативно-правовыми требованиями, учетом возраста и спортивной подготовленности занимающихся.

Срок реализации программы: 8 лет.

Возраст обучающихся участвующих в реализации программы по настольному теннису от 7 до 18 лет.

Многолетняя подготовка юных теннисистов включает в себя следующие этапы: этап начальной подготовки, учебно - тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства.

Основные показатели эффективности реализации программы:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований;
- результаты выступления в соревнованиях, вклад в подготовку членов сборных команд области и включение в составы команд спортивных клубов второй лиги за последние четыре года не менее одного спортсмена;
- осуществление подготовки спортсменов по виду спорта (спортивным дисциплинам), в том числе на этапе совершенствования спортивного мастерства;
- завоевание за последние четыре года не менее чем одним спортсменом, проходящим (прошедшим) спортивную подготовку, первых и призовых мест на

- первенствах Ярославской области и России среди юношей и (или) юниоров;
систематическое повышение профессиональной квалификации тренеров.

Специфика организации тренировочного процесса.

Структура системы многолетней подготовки

Спецификой организации тренировочного процесса является:

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

Система многолетней подготовки обучающихся по виду спорта настольный теннис в МОУДО ДЮСШ №4 делится на следующие этапы:

- этап начальной подготовки -3 года
- тренировочный этап (этап спортивной специализации)- 5 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений.

2. Нормативная часть

Продолжительность этапов, возраст обучающихся для зачисления на этапы обучения и количество обучающихся, проходящих обучение в группах на этапах обучения по виду спорта настольный теннис

Нормативные требования к продолжительности этапов обучения, минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы обучения и минимальному количеству обучающихся, проходящих обучение в группах на этапах программы по виду спорта настольный теннис представлены в таблице № 1.

Таблица №1

Этапы подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп
Этап начальной подготовки	3	7	14-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	12-8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	2-6

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

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

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение учебного года. Построение подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 42 недели. Физические нагрузки назначаются тренером, с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами,

предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по настольному теннису.

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

В качестве основных компонентов системы подготовки необходимо рассматривать:

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

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

Центральным компонентом подготовки обучающихся в настольном теннисе является система тренировок. В структуре 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 - действиями и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими психическими свойствами. (Таблица 2).

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

Таблица №2

Вид подготовки	Этапы и периоды подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	<i>1 год</i>	<i>Свыше года</i>	<i>До двух лет</i>	<i>Свыше двух лет</i>	
Общая физическая подготовка (%)	26 - 34	26 – 34	17 - 23	17 - 23	13 - 17
Специальная физическая подготовка (%)	17 - 23	17 – 23	17 - 23	17 - 23	17 - 23
Техническая подготовка (%)	31 - 39	31 – 39	26 - 34	26 - 34	22 - 28
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9 - 11	9 – 11	17 - 23	17 - 23	22 – 28
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	4 - 6	4 – 6	9 - 11	9 - 11	13 – 17

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «настольный теннис»

В соревнованиях выявляются действенность организационных и материально-технических основ подготовки, системы отбора и воспитания резерва для спорта, квалификация тренерских кадров и эффективность системы подготовки специалистов, уровень спортивной науки и результативность системы научно-методического и медицинского обеспечения подготовки и др.

В зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников спортивные соревнования подразделяются на различные виды. Крупные официальные соревнования венчают длительные этапы подготовки, позволяют оценить действенность системы подготовки спортсменов и команд научно-методического и медицинского обеспечения подготовки и др.

Другие соревнования могут решать задачи отбора спортсменов для участия в важнейших соревнованиях, являться эффективным средством

совершенствования различных сторон подготовленности спортсменов.

Выделяют подготовительные, контрольные, подводящие (модельные), отборочные и главные соревнования.

Подготовительные соревнования. В этих соревнованиях главными задачами являются: совершенствование рациональной техники и тактики соревновательной деятельности спортсмена, адаптация различных функциональных систем организма к соревновательным нагрузкам и др. При этом повышается уровень тренированности спортсмена, приобретается соревновательный опыт.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Подводящие (модельные) соревнования. Важнейшей задачей этих соревнований является подведение спортсмена к главным соревнованиям макроцикла, года, четырехлетия. Подводящими соревнованиями могут быть как специально организованные в системе подготовки спортсмена, так и официальные календарные соревнования. Они должны моделировать полностью или частично предстоящие главные соревнования.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Главные соревнования. Главными соревнованиями являются те, в

которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико- тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности. Количество стартов, принятых спортсменами в соревнованиях различных видов, существенно колеблется.

Наибольшее количество стартов приходится на подготовительные, контрольные и подводящие соревнования, Установленные Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис планируемые показатели соревновательной деятельности приведены в таблице №3.

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

Таблица №3

Виды соревнований	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	Свыше 8 лет
Контрольные	2	2	1	1	1
Отборочные	-	-	2	2	1
Основные	2	4	3	3	10
Количество встреч	20	30	36	42	60 – 84

Режимы тренировочной работы

В основе комплектования спортивных групп и установления режима тренировок лежит научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией МОУ ДО ДЮСШ №4 по представлению тренера в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других организациях.

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод спортсменов в последующие этапы подготовки обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Возраст воспитанников определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в спортивные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

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

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

Прием на обучение осуществляется по заявлению законного представителя кандидата на обучение (для несовершеннолетних), а также при наличии медицинской справки соответствующей формы об отсутствии противопоказаний для занятий спортом.

Для допуска к занятиям спортсмены должны ежегодно проходить диспансеризацию. Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку указаны в таблице № 1.

В структуре специальной психической подготовленности следует выделять:

- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и особенно соревновательной деятельности. способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- способность воспринимать, организовать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени;
- совершенство пространственно-временного восприятия как фактора, повышающего эффективность технико-тактических действий спортсмена;
- способность к формированию в структурах головного мозга опережающих реакции, программ, предшествующих реальному действию.

Специфика различных видов спорта и особенности отдельных дисциплин

(дистанций, видов и проч.) в программе того или иного вида спорта накладывают существенный отпечаток на требования к психике каждого спортсмена, а соответствующие психические качества формируются в результате занятий конкретным видом спорта. И каждый спортсмен должен знать о структуре специальной психической подготовленности спортсмена, свойственной избранному виду спорта.

Предельные тренировочные нагрузки

В процессе реализации Программы предусматривается следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему годового учебного плана.

В зависимости от этапа подготовки меняются не только задачи, но и предельные тренировочные нагрузки (таблица № 4).

Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки

Таблица № 4

Новая программа	Уровни сложности							
	НП – 1 год	НП свы ше 1 года	НП свы ше 1 года 2 год	УТГ 1 год	УТГ 2 год	УТГ 3 год	УТГ 4 год	УТГ 5 год
Кол – во учебных часов	6	8	8	10	12	14	14	16
Кол – во занятий в неделю	3	4	4	5	6	6	6	6
Общее кол – во часов в год	252	336	336	420	504	588	588	672
Общее кол -во занятий в год	126	168	168	210	252	252	252	252

Объем соревновательной деятельности

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на

психическую и двигательную сферы теннисиста, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований.

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

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

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

Соревновательные игры предназначены для выявления технической готовности спортсмена на определённом этапе. Тренер использует те виды спортивных нагрузок, которые на данный момент, по его мнению, наиболее эффективны. Количество соревнований в течение года зависит от квалификации занимающегося и календаря соревнований. Выступления спортсмена на очередных соревнованиях своевременно, и желательно тогда, когда он хорошо подготовлен и участие в соревновании не вызовет чрезмерного нервного

напряжения и не принесёт вреда.

Составляя план соревновательной деятельности в который входят соревнования разного уровня (для каждого года обучения есть по значимости свои), следует определить их количество, наметить какие виды соревнований и в каком количестве, необходимы для того что бы подготовить спортсменов к каждому из соревнований технически и морально – психологически. Вместе с тем, показатели у каждого из тренеров могут быть индивидуальны, ибо различается состав групп занимающихся, календарь соревнований, опыт и подходы тренера к решению задач тренировочного процесса.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Правилами соревнований установлены следующие требования к одежде участников: майка любого цвета кроме белого, шорты, кроссовки;

На тренировочных занятиях помимо формы, предусмотренной правилами, допустимы спортивные брюки, майки.

Перечень оборудования, спортивного инвентаря и экипировки необходимые для прохождения спортивной подготовки установлен Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис и приведен в таблице №5, №6, №7.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица №5

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивное оборудование и инвентарь			
1	Теннисный стол	комплект	4
2	Ракетка для настольного тенниса	штук	12
3	Мячи для настольного тенниса	штук	250
4	Гантели переменной массы от 1.5 до 10 кг.	комплект	3
5	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг.	штук	7
6	Перекладина гимнастическая	штук	1
7	Стенка гимнастическая	штук	3
8	Скамейка гимнастическая	штук	3

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование.

Таблица №6

№ п/п	Наименование	Ед. изм.	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Кол-во	срок эксплуат. (лет)	Кол-во	срок эксплуат. (лет)	Кол-во	срок эксплуат. (лет)
1	Ракетка для настольного тенниса	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
2	Резиновые накладки для ракетки	штук	на занимающегося	-	-	6	1	12	1

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальном
пользовании**

Таблица №7

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Кол-во	срок эксплуат. (лет)	Кол-во	срок эксплуат. (лет)	Кол-во	срок эксплуат. (лет)
1	Костюм спортивный трен. зимний	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
2	Костюм спортивный трен. летний	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
3	Кроссовки для спорт. залов	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1

4	Спортивные бьюки	пар	на занима-ся	-	-	1	1	1	1
5	Фиксаторы для голеностопа	комплект	на занима-ся	-	-	-	-	1	1
6	Фиксаторы коленных суставов	комплект	на занима-ся	-	-	-	-	1	1
7	Фиксаторы локтевых суставов	комплект	на занима-ся	-	-	-	-	1	1
8	Футболка	штук	на занима-ся	-	-	1	1	1	1
9	Шорты	пар	на занима-ся	-	-	1	1	1	1

Требования к количественному и качественному составу групп

Группы обучающихся комплектуются с учётом физической и спортивно-технической подготовленности, возраста, пола и выполнения переходных нормативов и требований.

Приём в группу осуществляется на основе положений спортивной ориентации и отбора, предусматривающих соблюдение принципов этапности, комплексности, индивидуального развития, соблюдения интересов, желаний и способностей каждого ребёнка, а также перспектив роста его спортивного мастерства.

Требования к количественному составу групп и возрасту спортсменов в зависимости от этапа спортивной подготовки, в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис, приведены в (таблице № 1).

Объём индивидуальной спортивной подготовки

Индивидуализация один из основных принципов системы подготовки спортсмена в настольном теннисе. То есть тренер должен максимально учитывать индивидуальные способности при разработке программ подготовки и соревновательной программы, техники, тактики, уровня готовности и непременно мотивацию, психофункциональные особенности, свойства

темперамента и поведения. И чем выше квалификация спортсмена, тем полнее должен соблюдаться данный принцип. Концепция индивидуализации в процессе подготовки теннисистов должна основываться на использовании тех элементов, которые технически грамотно и с высокой надёжностью выполняются спортсменом на каждой тренировке.

Кроме групповых тренировочных занятий в группах начальной подготовки и тренировочных группах тренер может проводить индивидуальные занятия по совершенствованию теоретической, физической и спортивно-технической подготовленности.

В группах высших разрядов вся работа строится по индивидуальным планам подготовки, которые разрабатываются тренерами совместно со спортсменами.

План подготовки годичного цикла, может отличаться от рекомендуемого распределения времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности. Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методические положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется.
- из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней

тренировки юных спортсменов;

- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Годичный цикл подготовки состоит из одного-двух макроциклов, связанных с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов. В каждом макроцикле выделяются три периода:

- подготовительный,
- соревновательный,
- переходный.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы — создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности.

В соревновательном периоде стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводятся непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу. Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа:

- обще-подготовительный (или базовый) этап. Основные задачи этапа —

повышение уровня физической подготовленности обучающихся, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта, изучение новых сложных соревновательных программ.

Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6—9 недель (в отдельных видах спорта встречаются вариации от 5 до 10 недель). Этап состоит из двух мезоциклов. Первый мезоцикл (длительность 2—3 микроцикла) — втягивающий — тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 3—6 недельных микроциклов) — базовый — направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

- специально подготовительный этап.

На этом этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2—3 мезоцикла. Соревновательный период (период основных соревнований). Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений. При распределении тренировочных нагрузок в отдельном занятии, микроциклах, мезоциклах и макроциклах необходимо учитывать общие принципы:

- систематичность применения нагрузок,
- постепенность повышения нагрузок,
- волнообразность (цикличность) распределения нагрузок.

3. Методическая часть

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

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Основными формами организации тренировочной работы на всех этапах подготовки являются: теоретические и практические занятия, тренировочные игры на счет, соревнования, инструкторская и судейская практика, тренировочные занятия в оздоровительных лагерях, учебно-тренировочные сборы, профилактические и оздоровительные мероприятия. Для занятий по игровой подготовке необходим спортивный зал не менее чем на 6-8 столов при минимальных размерах игровой площадки 9 м x 5 м (размеры стола должны соответствовать требованиям Правил соревнований). Для проведения занятий с занимающимися 7-8 лет рекомендуется использовать столы уменьшенных размеров, как по длине, так и по ширине и высоте, что позволяет хотя бы частично компенсировать маленький рост и небольшую длину рычагов (рук и ног) без потерь в технической подготовке. Место проведения занятий должно быть хорошо освещено и соответствовать нормам, установленным Правилами соревнований, свет должен быть равномерным, как над столом, так и над всей игровой площадкой, без прямого попадания света в глаза играющих. После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к спортсменам, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть

таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности обучающихся. Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки обучающихся: от новичков до мастеров высокого класса. Большинство упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части тренировки.

Требования мер безопасности в процессе реализации Программы.

Общие требования безопасности:

1. К занятиям по настольному теннису допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на твердом покрытии;
 - при нахождении в зоне удара;
 - при наличии посторонних предметов вблизи стола;
 - при неисправных ракетках;
 - при игре на слабо укрепленном столе.
3. У тренера должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

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

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по Т.Б. при игре в настольный теннис.

Требования безопасности во время занятий.

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину.
4. Не вести игру влажными руками.
5. Знать правила игры.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

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

Особенности осуществления подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта настольный теннис учитываются при составлении планов, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации). Планирование

тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом спортивной подготовленности, гендерными, возрастными особенностями развития таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис.

Рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок представлены в таблице 4, где указаны количество часов в неделю, количество тренировок в неделю, а также общее количество тренировок в год.

Рекомендуемые объемы соревновательных нагрузок по этапам обучения представлены в таблице 3.

Вовремя соревновательной деятельности необходимо утвердить правильно построенный и систематически выполняемый режим для укрепления здоровья и роста спортивных достижений обучающихся.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 42 недели (в условиях спортивной школы и ТМ) тренировочных занятий по настольному теннису (час) для этапов НП и Т (СС)

№ п/п	Предметная область, разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки																
		Этап начальной подготовки (НП)						Тренировочный этап - Т(СС)										
		До 1 года			Свыше года			Начальной специализации (до 2-х лет)					Углубленной специализации (свыше 2 лет)					
		1		2		3		1		2			3		4		5	
		%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	
1.	Общая физическая подготовка:	34	86	32	108	32	108	23	97	20	101	19	101	18	112	18	121	
1.1	Освоение комплексов физической упражнений	22,0	56	20,0	68	20,0	68	13,0	55	10,0	50	9,0	50	9,0	53	9,0	60	
1.2	Повышение уровня функциональных возможностей	12,0	30	12,0	40	12,0	40	10,0	42	10,0	51	10,0	51	9,0	59	9,0	61	
2.	Специальная физическая подготовка	18	45	20	67	20	67	21	88	22	111	22	111	20	129	20	134	
2.1	Развитие координационных способностей и специальной выносливости	10	25	10	33	10	33	11	46	10	50	10	50	10	59	10	67	
2.2	Повышение индивидуального игрового мастерства	8	20	10	34	10	34	10	42	12	61	12	61	10	70	10	67	
3.	Техническая подготовка	35	88	35	118	32	108	28	118	26	131	27	131	26	159	26	175	
3.1	Освоение техники атаки	15	38	15	51	15	51	14	59	12	60	14	60	13	82	13	87	
3.2	Освоение техники удара	20	50	20	67	17	57	14	59	14	71	13	71	13	77	13	88	
4	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	9	23	9	30	12	40	18	75	22	111	22	111	25	129	25	168	
4.1	Тактическая подготовка	5	13	5	16	8	26	10	42	12	61	12	61	15	71	15	100	
4.2	Теоретическая подготовка	2	5	2	7	2	7	4	16	5	25	5	25	5	29	5	34	
4.3	Психологическая подготовка	2	5	2	7	2	7	4	17	5	25	5	25	5	29	5	34	
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	4	10	4	13	4	13	10	42	10	50	10	50	11	59	11	74	
Итого:			252		336		336		420		504		504		588		672	
%, часы		100	252	100	336	100	336	100	420	100	504	100	504	100	588	100	672	

Рекомендации по планированию спортивных результатов.

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

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

- возраст обучающихся;
- стаж занятий в настольным теннисом;
- спортивную квалификацию и опыт;
- результаты, показанные в предыдущем спортивном сезоне; -состояние здоровья ;
- уровень спортивной мотивации;
- уровень психологической устойчивости, моральное состояние;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учебном заведении;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка.

В процесс подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения обучающимися индивидуальных тренировочных планов и вносить необходимые коррективы

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

Педагогический и врачебный контроль.

Управление подготовкой занимающихся в настольный теннис

предусматривает постоянное внесение корректив в выполнении тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерений, наблюдений и оценок.

С этой целью применяется **педагогический контроль**, который является комплексным и включает в себя следующие разделы:

- контроль соревновательной деятельности
- контроль тренировочной деятельности
- контроль за состоянием обучающихся.

Врачебный контроль за занимающимися на этапе начальной подготовки осуществляется медицинским персоналом Учреждения, а при его отсутствии - кабинетом врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники.

Врачебный контроль за занимающимися начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации) осуществляется врачебно-физкультурным диспансером.

Экспресс-оценку функционального состояния спортсмена в настольном теннисе в соревновательном периоде проводится еженедельно с помощью простых функциональных проб и тестов: Гарвардский степ-тест, функциональная проба по Квергу, степ-тест по Бургеру.

Тестирование физической подготовленности проводится на всех этапах годичного цикла с выявлением уровня развития физических качеств каждого этапа.

Психологический контроль.

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

Биохимический контроль

Биохимический контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях и индивидуальных особенностях каждого спортсмена. Контроль за состоянием здоровья является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий.

Врачебный контроль за занимающимися на этапе начальной подготовки, осуществляется медсестрой Учреждения.

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

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

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

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

Программный материал для групп начальной подготовки 1-2года обучения

Общая физическая подготовка (ОФП)	<p>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 занимающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением абсолютных показателей.</p> <p>Для этого применяются:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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)	<p>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.</p>
	<p>Для освоения ударных движений, передвижений используются разнообразные имитационные упражнения (8-ки, треугольники, «вокруг угла» и т.п.). Применяются тренажеры и робот.</p>
Техническая подготовка	<p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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.

<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</p>	<p>Теоретическая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> - Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития издоровья 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 <p>Интегральная подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 количеством мячей (БКМ); - Тренировочные игры на счет, игры на счет по заданиям. <p>Психологическая подготовка</p> <p>стоят задачи формирования у спортсмена устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желание стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.</p> <p>В процессе занятий следует отмечать наиболее дисциплинированных, двигательнородаренных, активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, внимательных, умеющих оценивать игровую ситуацию и быстро принимать решение, стремящихся быть лидером.</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом; - воспитания чувства необходимости занятий физической культурой и спортом; - желание стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.
<p>Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика</p>	<p>По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях. 2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

%	<p>3. Уметь составить конспект и провести разминку в группах.</p> <p>4. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема утоварища по группе.</p> <p>5. Провести тренировочные занятия в младших группах под наблюдением тренера.</p> <p>6. Уметь составить конспект занятия по настольному теннису и провести это занятие с детьми в общеобразовательной школе.</p> <p>7. Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники.</p> <p>8. Уметь руководить командой на соревнованиях.</p> <p>9. Оказать помощь тренеру в проведении занятий в наборе в СДЮСШОР.</p> <p>10. Уметь самостоятельно составить план тренировки. Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.</p> <p>Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки:</p> <p>1. Уметь составить положение для проведения первенства школы по настольному теннису.</p> <p>2. Уметь вести протоколы игры и соревнований.</p> <p>3. Участвовать в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря, главного судьи.</p> <p>4. Судейство соревнований в спортивной школе в роли главного судьи, старшего судьи, ведущего судьи, главного секретаря.</p> <p>5. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, судьи-счетчика и в составе секретариата.</p> <p>6. Выполнить требования на присвоение судейского звания судьи первой категории.</p>
---	---

Программный материал для учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения

<p>Общая физическая подготовка (ОФП)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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, много скоки. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, с наклонами и выпадами. Бег с крестным 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.
	<ul style="list-style-type: none"> - 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.

<p>Специальная физическая подготовка (СФП)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
<p>Техническая подготовка</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
<p>Тактическая, теоретическая, психологическая</p>	<p>Тактическая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> - Атакующие действия при своей подаче; - Атакующие действия при подаче соперника; - Контратакующие действия;

подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - 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 третьимходом); - Комбинации на приеме подачи; - Составление индивидуальных планов подготовки; - Тактика парных игр; - Тактика командной встречи. <p>Теоретическая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Психологическая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> - Воспитание высоких моральных качеств (чувство коллективизма, разносторонних интересов, развитие характера, других черт личности). Воспитание волевых качеств (целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности). Настрой на игру и методика руководства в игре настольный теннис
Интегральная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> -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 количеством мячей (БКМ); -Тренировочные игры на счет, игры на счет по заданиям.

<p>Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика %</p>	<p>По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях. 2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении. 3. Уметь составить конспект и провести разминку в группах. 4. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема утоварища по группе. 5. Провести тренировочные занятия в младших группах под наблюдением тренера. 6. Уметь составить конспект занятия по настольному теннису и провести это занятие с детьми в общеобразовательной школе. 7. Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники. 8. Уметь руководить командой на соревнованиях. 9. Оказать помощь тренеру в проведении занятий в наборе в СДЮСШОР. 10. Уметь самостоятельно составить план тренировки. Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.
	<p>Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Уметь составить положение для проведения первенства школы по настольному теннису. 2. Уметь вести протоколы игры и соревнований. 3. Участвовать в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря, главного судьи. 4. Судейство соревнований в спортивной школе в роли главного судьи, старшего судьи, ведущего судьи, главного секретаря. 5. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, судьи-счетчика и в составе секретариата. 6. Выполнить требования на присвоение судейского звания судьи первой категории.

Программный материал для учебно-тренировочных групп 3-5 года обучения.

Общая физическая подготовка (ОФП)	<p>На тренировках по ОФП применяется широкий комплекс упражнений из предыдущих этапов подготовки с увеличением скорости и времени выполнения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, «гачка» и т.п. - Упражнения для мышц ног. - Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, «мельница», вращения туловищем и тазом. <p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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,
-----------------------------------	--

	<p>баскетбол, плавание и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы ит.п.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Для развития гибкости и ловкости в подготовку теннисистов включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках – «березка», «мостик» и т.п.) - «Круговая» ОФП.
<p>Специальная физическая подготовка (СФП)</p>	<p>На занятиях по СФП применяется широкий комплекс упражнений из предыдущих этапов подготовки с увеличением скорости и времени выполнения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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».
<p>Техническая подготовка</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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

<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</p>	<p>Теоретическая подготовка.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 техниких приема; - Тренировка в домашних условиях: тренировка специальных психофизических качеств, имитационные упражнения;
---	---

	<ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Тактическая подготовка.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 наатаку; - 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. <p>Психологическая подготовка</p> <p>проводится работа по расширению психологических методов воздействия на спортсменов. При этом решаются следующие задачи: формирование установки на соревновательную деятельность, повышение надежности и устойчивости технико–тактических действий к тренировочным и соревновательным нагрузкам.</p> <p>Для практического решения этих задач применяются следующие методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника, зрителей и т.п.), в тренировочных занятиях и играх на счет; - введение ситуаций выбора ответных действий, принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени; - формирование выраженных черт характера и свойств черт характера и свойств личности, типичных для высококвалифицированных игроков.
Интегральная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры техническихприемов. Сочетание с выполнением комбинации в целом; - Развитие специальных физических способностей посредством многократноговыполнения технических приемов (имитация, БКМ); - Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредствоммногократного выполнения тактических действий (комбинационно, БКМ); - Переключение в выполнение технических приемов атаки и контратаки вразличных сочетаниях; - Переключение в выполнении тактических действий: от защиты к нападениючерез контратаку, как в личной встрече, так и в парных играх;

	<ul style="list-style-type: none"> - Тренировочные игры на счет с заданием;
	<ul style="list-style-type: none"> - Стол лидера; - Контрольные игры при подготовке к соревнованиям; - Календарные соревнования. Установка на игру, разбор игры, умение применять освоенные технико-тактические действия в условиях соревнований.
<p>Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика %</p>	<p>По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях. 2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении. 3. Уметь составить конспект и провести разминку в группах. 4. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема утоварища по группе. 5. Провести тренировочные занятия в младших группах под наблюдением тренера. 6. Уметь составить конспект занятия по настольному теннису и провести это занятие с детьми в общеобразовательной школе. 7. Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники. 8. Уметь руководить командой на соревнованиях. 9. Оказать помощь тренеру в проведении занятий в наборе в СДЮСШОР. 10. Уметь самостоятельно составить план тренировки. Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок. <p>Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Уметь составить положение для проведения первенства школы по настольному теннису. 2. Уметь вести протоколы игры и соревнований. 3. Участвовать в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря, главного судьи. 4. Судейство соревнований в спортивной школе в роли главного судьи, старшего судьи, ведущего судьи, главного секретаря. 5. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, судьи-счетчика и в составе секретариата. 6. Выполнить требования на присвоение судейского звания судьи первой категории.

Программный материал спортивной подготовки для групп спортивного совершенствования.

<p>Общая физическая подготовка (ОФП)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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;
	<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней ивнешней 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. <p>Для развития гибкости и ловкости в подготовку спортсменов включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на</p>

	<p>лопатках – «березка», «мостик» и т.п.)</p> <p>- «Круговая» ОФП.</p>
<p>Специальная физическая подготовка (СФП)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 ит.п.);

	<ul style="list-style-type: none"> - БКМ (работа с большим количеством мячей); - Отработка техники элементов «на колесе»;
Техническая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - Индивидуализация стиля игры; - Отработка техники изученных элементов; - Совершенствование сложных подач и их приема (работа с БКМ икомбинационно); - Совершенствование техники передвижения при комбинированииразличных 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 приразбросе 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.

<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</p>	<p>Теоретическая подготовка.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Инструктажи по безопасности; - Техника элементов настольного тенниса; - 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 настольный теннис; - Тактика ведения парной игры. <p>Тактическая подготовка.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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

Психологическая подготовка

проводится работа по формированию установки на совершенствование, повышение уровня надежности игровых действий, устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Повышение психологической напряженности тренировочных занятий.

Задачи этого этапа:

- достижение высокого уровня устойчивости психофизиологических показателей в стрессовой ситуации; проявление бойцовских качеств в наиболее ответственные моменты соревнований;
- настрой на достижение высоких спортивных результатов;
- воспитание эмоциональной устойчивости;
- воспитание надежности действий в стрессовой ситуации;
- воспитание сознательности, чувства долга и ответственности перед спортивным коллективом, командой и страной; - воспитание высокой мотивации занятий настольным теннисом.

Психологическая подготовка занимающихся в настольный теннис состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением обучающихся.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающихся и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов:

общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года; - специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

- достижение высокого уровня устойчивости психофизиологических показателей в стрессовой ситуации;
- проявление бойцовских качеств в наиболее ответственные моменты соревнований;
- настрой на достижение высоких спортивных результатов;
- воспитание эмоциональной устойчивости;
- воспитание надежности действий в стрессовой ситуации;
- воспитание сознательности, чувства долга и ответственности перед спортивным коллективом, командой, страной;
- воспитание высокой мотивации занятий настольным теннисом.

Интегральная подготовка	<ul style="list-style-type: none">- 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.
-------------------------	---

	<p>Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите, в зависимости от сложившейся игровой обстановки.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.
<p>Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика %</p>	<p>В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий.</p> <p>По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях. 2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении. 3. Уметь составить конспект и провести разминку в группах. 4. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема утоварища по группе. 5. Провести тренировочные занятия в младших группах под наблюдением тренера. 6. Уметь составить конспект занятия по настольному теннису и провести это занятие с детьми в общеобразовательной школе. 7. Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники. 8. Уметь руководить командой на соревнованиях. 9. Оказать помощь тренеру в проведении занятий в наборе в СДЮСШОР. 10. Уметь самостоятельно составить план тренировки. Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагузок. <p>Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Уметь составить положение для проведения первенства школы по настольному теннису. 2. Уметь вести протоколы игры и соревнований. 3. Участвовать в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря, главного судьи. 4. Судейство соревнований в спортивной школе в роли главного судьи, старшего судьи, ведущего судьи, главного секретаря. 5. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, судьи-счетчика и в составе секретариата. 6. Выполнить требования на присвоение судейского звания судьи первой категории.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Настольный теннис высоко эмоциональный вид спорта, требующий от занимающихся предельных психологических напряжений с мгновенным переходом к состоянию покоя.

Для успешных выступлений в настольном теннисе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить следующие наиболее важные: двигательная реакция (простая и сложная), мышечно-двигательная чувствительность, устойчивость, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, высокая мотивация на достижение спортивных успехов.

На разных этапах подготовки игроков в настольный теннис решаются различные задачи психологической подготовки.

На этапе начальной подготовки

На тренировочном этапе (этапе углубленной специализации)

На этапе совершенствования спортивного мастерства

В ходе **общей психологической подготовки** к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется **специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность** спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением

занимающихся снимается нервно – психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировочного занятия, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно–психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого – педагогических воздействий должны включаться на все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На тренировочных занятиях акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти специализированного восприятия, создание общей психической подготовленности к соревнованиям. В круглогодичном цикле подготовки акцент делается при распределении объектов психолого - педагогических воздействий.

В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого – педагогических воздействий, связанные с морально – психологическим посвящением обучающихся, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

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

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

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

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Планы применения восстановительных средств

Огромную важность имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня.

Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Этап начальной специализации: Восстановление работоспособности естественным путём: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объёма и интенсивности занятий (по принципу «от простого к сложному»), проведение занятий в игровой форме.

Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счёт использования в уроке подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе. Режим дня. Сон. Рациональное, витаминизированное питание. Режим питания

Этап углублённой специализации: Восстановление работоспособности за счёт педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

-педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и

повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии её объёма и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;

- *гигиенические*: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;

- *психологические* средства обеспечивают устойчивость психических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная и психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы со спортсменами; для проведения этой работы на этапе углублённой специализации привлекаются психологи;

- *медико-биологические* средства – витаминизация, физиотерапия (ионофарез, соллюкс, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Этап спортивного совершенствования

Средства восстановления: педагогические **переключение** с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объёма и различной интенсивности в соответствии с микроциклами подготовительного к соревнованиям процесса;

- *гигиенические* – оптимальные условия окружающей среды (взаимоотношения с окружающими в быту, школе, спортивном коллективе, семье), личная гигиена (тела, одежды, обуви, спортивного инвентаря), отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня (сон, питание, отдых, обеспечивающие восстановление энергозатрат);

- *психологические* – беседы, внушение, убеждение тренера, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая

тренировка;

-медико-биологические – витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия (ионофарез, гальванизация, соллюкс и т.п.), гидротерапия (ручной, механический и гидромассаж, душ и водные ванны, русская парная баня и сауна); применение всех этих средств производится под наблюдением врача.

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

Планы антидопинговых мероприятий

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом в учреждении разрабатывается план антидопинговых мероприятий. (Таблица 9).

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности в этом направлении ДЮСШ №4 руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по

физической культуре и спорту, Уставом учреждения. Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

Примерный план антидопинговых мероприятий

Таблица №9

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
1.	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации врача	согласно плану работы МАУДО ДЮСШ «Юность» В течение года по запросу тренера
2.	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)		
3.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения		
4.	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		

Планы инструкторской и судейской практики

Одна из важнейших задач МОУ ДО ДЮСШ №4 – подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса обучающихся, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе настольного тенниса. Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации. Тренировочные группы:

- привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах;
- овладение терминологией тенниса и применение ее на занятиях;
 - овладение основами методик и построения тренировочного занятия - подготовительная, основная и заключительная часть;
 - развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять;
 - самостоятельное составление планов тренировок, ведение дневников самоконтроля, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок;
 - изучение основных правил соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований. Судейство командных, одиночных и парных соревнований.

Группы совершенствования спортивного мастерства:

- проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки;
- ведение журнала, составление конспекта занятия;
 - проведение занятия по общей физической подготовке, проведение разминки;
 - помощь тренеру в обучении технике настольного тенниса, самостоятельное составление комплекса тренировочных заданий для различных частей тренировки – подготовительной, основной и заключительной частей;
 - подбор упражнений для совершенствования технических приемов, индивидуальная работа с младшими товарищами по совершенствованию техники;
- судейство соревнований;

4. Система контроля и зачетные требования

Конкретизация критериев подготовки обучающихся, на каждом этапе подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «настольный теннис».

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно соблюдается соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы (таблица №10, №11)

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в настольном теннисе

Таблица №10

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

Условные обозначения:

3- значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Таблица №11

Этапы спортивной подготовки	Этап Начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Морфофункциональные показатели, физические качества						*	*	*	*		
Рост											

Мышечная масса						*	*	*	*		
Быстрота			*	*	*						
Скоростно-силовые качества				*	*	*	*	*			
Силовые способности						*	*	*			
Выносливость (аэробные возможности)		*	*	*					*	*	*
Анаэробные возможности			*	*	*				*	*	*
Гибкость	*	*	*	*							
Координационные способности			*	*	*	*					
Равновесие	*	*		*	*	*	*	*			

**Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе
подготовки, выполнение которых дает основание для перевода
обучающихся на следующий этап обучения**

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

**Виды контроля общей физической и специальной физической,
технической и тактической подготовки, комплекс контрольных
испытаний и контрольно-переводные**

нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля.

Прием контрольно-переводных нормативов по годам и этапам подготовки проводится комиссией Учреждения, ежегодно (сентябрь, май). Старшие тренеры, тренеры-преподаватели и администрация осуществляют контроль за тренировочным процессом.

Контроль включает в себя следующие разделы:

- контроль соревновательной деятельности;
- контроль тренировочного процесса;
- контроль за состоянием спортсменов.

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

- контроль за отношением обучающихся к соревнованиям;
- контроль за переносимостью занимающимися соревновательных нагрузок;
- контроль за выполнением обучающимся тактического плана игры и эффективностью тактических действий;
- контроль за технико-тактическими и техническими показателями игровых действий.

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

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

Контроль за выполнением занимающимися тактического плана игры и его эффективностью осуществляется с помощью видеозаписи, иногда аудиозаписи,

когда тренер наговаривает на диктофон ход игры, счет и отдельные тактические действия спортсмена. Достаточно широко и эффективно используется стенографическая запись игры с последующей расшифровкой на компьютере.

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

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

Контроль тренировочного процесса осуществляется по следующим направлениям:

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

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

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

Внутренняя, физиологическая нагрузка характеризуется реакцией организма на выполненную мышечную работу и выражается в показателях

ЧСС, частоты дыхания, потребления кислорода, кислородного долга и др.

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

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

Контроль за тактической подготовкой осуществляется с помощью педагогического наблюдения и экспертных оценок, полученных спортсменами в процессе игровых упражнений и тренировочных и соревновательных игр. Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседования по заданным темам. Критерием оценки является степень знаний занимающихся.

Контроль состояния обучающегося осуществляется по следующим разделам:

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

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

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

- контроль уровня развития физических качеств;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки 1 года обучения**

Таблица №12

Контрольные упражнения и тесты	юноши				девушки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 30 м.(с.)	5,0- 5,59	5,60- 6,21	6,22- 6,77	6,78 и более	5,3- 5,89	5,90- 6,54	6,55- 7,13	7,1 4 и бол ее
Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с. (раз.)	17-16	15-14	13-12.	11 и менее	17-16	15-14	13-12.	11 и мене е
Прыжки через скакалку за30с.(раз)	39-36	35-32	31-29	28 и менее	34-31	30-28	27-25	24 и мене е
Прыжок в длину с места(см.)	171- 156	155- 139	138- 124	123 и менее	166- 151	150- 135	134- 120	119 и мене е
Метание мяча для настольного тенниса (м.)	4,5	4	3,5	3 и менее	3,5	3	2,5	2 и менее

Таблица №13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки 2 года обучения НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС (контрольно-переводные для НП-1)								
Контрольные упражнения и тесты	юноши				девушк и			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 30 м.(с.)	5,0- 5,49	5,50- 6,10	6,11- 6,65	6,66 и более	5,2- 5,79	5,80- 6,43	6,44-7,01	7,02 и более
Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с. (раз.)	20-19	18- 17	16-15	14 и мене е	20-19	18-17	16-15	14 и мен ее
Прыжки через скакалку за30с.(раз)	39-36	35- 32	31-29	28 и мене е	34-31	30-28	27-25	24 и мен ее
Прыжок в длину	172- 157	156- 140	139-125	124 и менее	165- 152	151- 136	135-121	120 и менее
Метание мяча для настольного тенниса (м.)	4,5	4	3,5	3 и мене е	3,5	3	2,5	2 и менее

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1 года обучения НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС(контрольно-переводные для НП-2)								
Контрольные упражнения и тесты	юноши				девушки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 10 м.(с.)	3,06-3,39	3,4-3,76	3,77-4,10	4,11 и более	3,42-3,79	3,8-4,21	4,22-4,59	4,6 и более
Бег на 30 м.(с.)	4,77-5,29	5,3-5,87	5,88-5,40	6,41 и более	5,04-5,59	5,6-6,21	6,22-6,77	6,78 и более
Прыжки через скакалку за45с.(раз)	83-76	75-68	67-60	59 и менее	72-66	65-59	58-52	51 и менее
Прыжок в длину с места(см.)	176-161	160-143	142-127	126 и менее	170-156	155-139	138-124	123 и менее
Подтягивание	8	7	6	5 и менее				
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз) - девушки					11	10	9	8 и менее

Таблица №15

Обязательная техническая программа для зачисления в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) 1 года обучения НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС		
Контрольные упражнения и тесты	юноши	девушки
	1-выполнение; 0-не выполнение	1-выполнение; 0-не выполнение
Набивание мяча поочерёдно ладонной и тыльной стороной ракетки (кол-во ударов)	100	100
Игра накатами справа по диагонали (кол-во ударов)	20	20
Игра накатами слева по диагонали (кол-во ударов)	30	30
Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8	8
Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	8	8

Таблица №16

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 2 года обучения НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС(контрольно-переводные для ТГ-1)								
Контрольные упражнения и тесты	юноши				девушки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 10 м.(с.)	3,05-3,39	3,40-3,76	3,77-4,10	4,11 и более	3,41-3,79	3,80-4,21	4,22-4,59	4,6 и более
Бег на 30 м.(с.)	4,76-5,29	5,30-5,87	5,88-5,40	6,41 и более	5,03-5,59	5,60-6,21	6,22-6,77	6,78 и более
Прыжки через скакалку за 45с.(раз)	92-84	83-75	74-67	66 и менее	81-74	73-66	65-59	58 и менее
Прыжок в длину с места(см.)	183-167	166-149	148-132	131 и менее	177-161	160-143	142-127	126 и менее
Подтягивание	9	8	7	6 и менее				
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз) - девушки					13	12	11	10 и менее

Таблица №17

Обязательная техническая программа для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 2 года обучения		
Контрольные упражнения и тесты	юноши	девушки
	1-выполнение; 0-не выполнение	1-выполнение; 0-не выполнение
Набивание мяча поочерёдно ладонной и тыльной стороной ракетки (кол-во ударов)	130	1 3 0
Игра накатами справа по диагонали (кол-во ударов)	25	2 5
Игра накатами слева по диагонали (кол-во ударов)	35	3 5
Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8	8
Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	8	8

Таблица №18

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 3 года обучения НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС(контрольно-переводные для ТГ-2)								
Контрольные упражнения и тесты	юноши				девушки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 10 м.(с.)	3,05-3,39	3,40-3,76	3,77-4,10	4,11 и более	3,41-3,79	3,80-4,21	4,22-4,59	4,6 и более
Бег на 30 м.(с.)	4,76-5,29	5,30-5,87	5,88-5,40	6,41 и более	5,03-5,59	5,60-6,21	6,22-6,77	6,78 и более
Прыжки через скакалку за45с.(раз)	101-92	91-82	81-73	72 и менее	90-82	81-73	72-65	64 и менее
Прыжок в длину	191-174	173-155	154-138	137 и менее	183-167	166-149	148-132	131 и менее
Подтягивание	10	9	8	7 и менее				
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз) - девушки					16-15	14-13	12	11 и менее

Таблица №19

Обязательная техническая программа для зачисления в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) 3 года обучения НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС		
Контрольные упражнения и тесты	юноши	девушки
	1-выполнение; 0-не выполнение	1-выполнение; 0-не выполнение
Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки (кол-во ударов)	150	150
Игра накатами справа по диагонали (кол-во ударов)	30	30
Игра накатами слева по диагонали (кол-во ударов)	40	40
Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	9	9
Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9	9

Таблица №20

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) 4 года обучения НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС,(контрольно-переводные для ТГ-3)								
Контрольные упражнения и тесты	юноши				дев уш ки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 10 м. (с.)	3,05-3,39	3,40-3,76	3,77-4,10	4,11 и более	3,41-3,79	3,80-4,21	4,22-4,59	4,6 и более
Бег на 30 м. (с.)	4,76-5,29	5,30-5,87	5,88-5,40	6,41 и более	5,03-5,59	5,60-6,21	6,22-6,77	6,78 и более
Прыжки через скакалку за 45с. (раз)	110-100	99-89	88-79	78 и менее	99-90	89-80	79-71	70 и менее
Прыжок в длину с места (см.)	196-179	178-159	158-142	141 и менее	188-171	170-152	151-135	134 и менее
Подтягивание на перекладине (раз) - юноши	11	10	9	8 и менее				
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз) - девушки					18-17	16-15	14-13	12 и менее

Таблица №21

Обязательная техническая программа для зачисления в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) 4 года обучения НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС		
Контрольные упражнения и тесты	юнош и	девушки
	1-выполнение; 0-не выполнение	1-выполнение; 0-не выполнение
Набивание мяча поочерёдно ладонной и тыльной стороной ракетки (кол-во ударов)	200	200
Игра накатами справа по диагонали (кол-во ударов)	35	35
Игра накатами слева по диагонали (кол-во ударов)	45	45
Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	9	9
Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9	9

Таблица №22

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) 5 года обучения НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС(контрольно-переводные для ТГ-4)								
Контрольные упражнения и тесты	юноши				девушки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег на 10 м.(с.)	3,05-3,39	3,40-3,76	3,77-4,10	4,11 и более	3,41-3,79	3,80-4,21	4,22-4,59	4,6 и более
Бег на 30 м.(с.)	4,76-5,29	5,30-5,87	5,88-5,40	6,41 и более	5,03-5,59	5,60-6,21	6,22-6,77	6,78 и более
Прыжки через скакалку за45с.(раз)	118-108	107-96	95-86	85 и менее	107-98	97-87	86-78	77 и менее
Прыжок в длину	204-186	185-166	165-147	146 и менее	193-176	175-157	156-139	138 и менее
Подтягивание	13	12	11	10 и менее				
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз) - девушки					20-19	18-17	16-15	14 и менее

Обязательная техническая программа для зачисления в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) 5 года обучения НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС		
Контрольные упражнения и тесты	юноши	девушки
	1-выполнение; 0-не выполнение	1-выполнение; 0-не выполнение
Игра накатами слева по диагонали(кол-во ударов)	30	30
Игра накатами справа по диагонали(кол-во ударов)	30	30
Выполнение подрезки справа/слева по диагоналям (из 10 попыток)	8	8
Выполнение подачи справа/слева с нижним вращением в правую/левую половину стола (из 10 попыток)	6	6
Выполнение подачи справа подрезкой, накатом в правую/левую половину стола (из 10 попыток)	8	8

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе спортивного совершенствования и спортивного мастерства (контрольно-переводные для ТГ-5, таблица 24)

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	Прыжок в длину с места(не менее

	191 см)	181 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

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

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико - тактической подготовки.

- **Бег на 10 м, 60 м** выполняется на ровном прямом участке местности (спортивного зала) или на стадионе (манеже) по легкоатлетическим правилам, старт низкий, измерение результата в 0,1 сек.;
- **Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с. (раз.)** По сигналу включается секундомер, положение ступней спортсмена параллельно скамье и начинаются прыжки. Считаются прыжки через скамейку (нарисованную на полу линию) влево-вправо боком. Считается количество тех или иных прыжков за 30 секунд.
- **Прыжки через скакалку за 45 сек.:** по сигналу экзаменатор включает секундомер, а спортсмен начинает прыжки. Считаются одинарные прыжки (1 оборот скакалки при одном подскоке). Считается количество тех или иных прыжков за 45 с. Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат;
- **Прыжки в длину с места:** прыжки выполняются с линии прыжка по 2 раза. В зачет идет лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности;
- **Метание мяча для настольного тенниса (м.):** И.П. участник стоит в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой, правая – на передней части стопы, лицом к мишени. Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед-вниз. Отводя правую руку вправо-

назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь. Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом.

Ошибки (попытка не засчитывается если участник совершил заступ за линию метания).

Подтягивание на перекладине (раз) – юноши:

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста).



Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

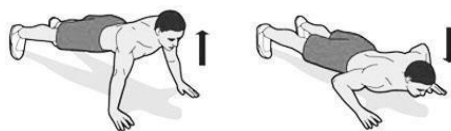
- подбородок тестируемого оказался ниже уровня грифа перекладины;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- широкий хват при выполнении исходного положения;
- отсутствие фиксации менее 1 с исходного положения;
- совершение «маятниковых» движений с остановкой;
- при принятии исходного положения руки тестируемого согнуты в локтевых суставах;
- участник при выполнении испытания раскрыл ладонь (судья увидел лицевую сторону ладони);
- при движении вверх у тестируемого ноги согнуты в коленных суставах;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

- **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз) - девушки:**

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом тренера в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 1 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.



Организация тестирования

Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода). Явка на прохождение тестирования обязательна для всех занимающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления, занимающегося из Учреждения.

Для обучающихся, не явившихся на тестирование по уважительной причине тестирование будет назначено на другое время.

В случае неудачной сдачи требований тестирования, занимающийся имеет право на повторное тестирование, но не более одного раза.

Так же для определения подготовленности обучающихся и их функционального состояния используется врачебно-педагогический контроль. Его основная цель - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся.

Проводятся углубленные медицинские обследования: предварительное при поступлении в Учреждение и периодические (этапный контроль) два раза в год.

Особое внимание при врачебном контроле обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

- возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия настольным теннисом;

- выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям настольным теннисом и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации;

- проверка соответствия условий занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

- При контроле за функциональным состоянием организма спортсменов решаются следующие вопросы:

- соответствуют ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям настольного тенниса и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемым спортивным результатам (выносятся следующие заключения: «соответствует/не соответствует», «проблематичен» «требует дальнейших наблюдений»);

- соответствует ли уровень функционального состояния организма модельному на данном этапе спортивной подготовки;

- соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена.

Методы медико-биологического обследования

Так же для определения подготовленности обучающегося и его функционального состояния используется врачебно-педагогический контроль. Его основная цель - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Проводятся углубленные медицинские обследования: предварительное - при поступлении в Учреждение и периодические (этапный контроль) - два раза в год.

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

- возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия настольным теннисом;
- выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям настольным теннисом и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации;
- проверка соответствия условий занятий и образ жизни спортсмена (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле за функциональным состоянием организма обучающегося решаются следующие вопросы:

- соответствуют ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям настольного тенниса и соответствует ли функциональный потенциал обучающегося планируемым спортивным результатам (выносятся следующие заключения: «соответствует/не соответствует», «проблематичен», «требует дальнейших наблюдений»);

- соответствует ли уровень функционального состояния организма модельному на данном этапе подготовки;
- соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена.

5. Перечень информационного обеспечения Программы

Список литературных источников

1. Амелин, А. Н. «Современный настольный теннис», М.: ФиС, 1982.
2. Амелин А. Н., Пашинин В. А. «Настольный теннис» (Азбука спорта), М.: ФиС, 1999г.
3. Байгулов, Ю. П. «Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра», М.: ФиС, 2000г.
4. 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, 1990г.
5. Барчукова, Г. В «Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис», М.: РГАФК, 1997г.
6. Барчукова Г. В., Шпрах С. Д. «Игра, доступная всем» М.: Знание, 1991г.
7. Барчукова, Г. В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис М.: ГЦОЛИФК, 1984г.
8. Ефремова, А. В., Гужаловский А.А. «Нормирование тренировочных нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе», Минск, 1995г.
9. Иванов В.С. «Настольный теннис», М.: «ФиС», 1966г.
10. Матыцин, О. В. «Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе» М.: «Теория и практика физической культуры», 2001г.
11. Матыцин О. В. «Настольный теннис: Неизвестное об известном» М.: РГАФК, 1995г.
12. «Настольный теннис»: Перевод с китайского - под ред. Сюй Яньшэна. М.: ФиС, 1987г.

13. 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, 2001г.
14. Правила настольного тенниса. – М.: ФНТР, 2014г.
15. 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.
16. Сборник методических материалов № 2 «Планирование и организация тренировочного процесса игроков в настольный теннис» - http://ttfr.ru/docum/2013/metod_sbornik_2.pdf — М: ФНТР, 2001г.
17. Сборник методических материалов № 2 «Современные научные исследования в области настольного тенниса», http://ttfr.ru/docum/2013/metod_sbornik_3.pdf — М: ФНТР, 2011г.
18. Серова Л. К., Скачков Н.Г. «Умей владеть ракеткой» –Л.: Лениздат, 1989г.
19. Шпрах, С. Д. «У меня секретов нет. Техника» Приложение № 1 к журналу «Настольный теннис». М., 1998 г.

Перечень интернет ресурсов

Федерация настольного тенниса России «ttft.ru»

Сайт Обучения секретам игры sportvnutritebja.ru

РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация) «<http://www.rusada.ru/>» Министерство спорта Российской Федерации – «<http://www.minsport.gov.ru/>»; Олимпийский Комитет России