

Частное учреждение дополнительного образования «Спортивный клуб «Металлург-Магнитогорск» (ЧУ ДО «СК «Металлург-Магнитогорск»)  
455023, г. Магнитогорск Челябинской области, ул. Набережная, 5  
телефон: 8(3519) 26-64-30, e-mail: magsportclub@yandex.ru



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ЧУ ДО «Спортивный клуб  
«Металлург-Магнитогорск»

*Д.Б. Шохов*  
\_\_\_\_\_ Д.Б. Шохов

\_\_\_\_\_ 2020 г

## ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ по виду спорта «настольный теннис»

Программа разработана на основе  
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»,  
утверждённого Приказом Министерства спорта РФ от 19.01.2018 №31

Рассчитана на возраст от 7 лет  
Срок реализации программы: без ограничений

Составители:  
Кандидат педагогических наук, ведущий специалист по спортивной работе  
ЧУ ДО «Спортивный клуб «Металлург-Магнитогорск» *Ахметшина А.И*  
Тренер ЧУ ДО «Спортивный клуб «Металлург-Магнитогорск»  
*Тиханова Е.В.*

г. Магнитогорск  
2020 г.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. Пояснительная записка	3
1.1. Общие положения	3
1.2. Характеристика вида спорта	8
1.3. Структура системы многолетней подготовки	10
2. Нормативная часть	12
3. Методическая часть	25
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий	25
3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований	28
3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	30
3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов	32
3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	32
3.6 Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки	37
3.7 Рекомендации по организации психологической подготовки	57
3.8. Применение восстановительных средств	61
3.9. Планы антидопинговых мероприятий	64
3.10. Инструкторская и судейская практика	66
4. Система контроля и зачетные требования	68
5. Перечень информационного обеспечения	74
6. План физкультурных и спортивных мероприятий	76

# **1. Пояснительная записка**

## **1.1. Общие положения**

Программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (далее – Программа) определяет основные направления и условия поэтапной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «настольный теннис» в ЧУ ДО «Спортивный клуб «Металлург-Магнитогорск».

Программа по настольному теннису разработана на основании требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. N 31.

Нормативно-правовые акты, регулирующие реализацию Программы:

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению системы подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 16 августа 2013 г. № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 № 636 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки»;

- Постановление правительства Челябинской области от 22.11.2017 г. №613-П «О порядке приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Челябинской областью или муниципальными образованиями Челябинской области и осуществляющие спортивную подготовку»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 13.11.2017 г. № 988 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)» (требования и условия их выполнения по виду спорта «настольный теннис»);

- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 01.03.2016 № 134н "О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"

- Приказ Министерства спорта РФ от 19 декабря 2017 г. № 1083 «Об утверждении правил вида спорта «настольный теннис».

Программа включает в себя нормативную и методические части и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и

проведению тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки спортсменов теннисистов. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства теннисистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

При ее разработке были учтены передовой опыт тренировки ведущих и юных теннисистов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, гигиене, психологии.

При разработке Программы учитывались следующие принципы и подходы:

1. Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация

Спортивные достижения важны, конечно, не сами по себе, а как конкретные показатели развития способностей и мастерства. Установка на высшие спортивные результаты имеет в этой связи существенное значение, поскольку означает устремленность к высшим рубежам совершенства человека. Такая устремленность стимулируется всей организацией и условиями спортивной деятельности, особенно системой спортивных состязаний и прогрессирующих поощрений (от присвоения начального спортивного разряда до золотой медали чемпиона).

Установка на высшие показатели реализуется соответствующим построением спортивной тренировки, использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной специализацией в избранном виде спорта. Направленность к максимуму обуславливает так или иначе все отличительные черты спортивной тренировки - повышенный уровень нагрузок, особую систему чередования нагрузок и отдыха, ярко выраженную цикличность и т.д.

Данная закономерность спортивной тренировки проявляется по-разному в зависимости от этапов многолетней спортивной подготовки. На первых этапах, тренировочный процесс не имеет ярко выраженных черт спортивной специализации - установка на высшие достижения носит характер дальней перспективы. По мере возрастного формирования организма и повышения уровня тренированности эта установка реализуется в полной своей мере до тех пор, пока не начнут действовать ограничивающие возрастные и другие факторы. Таким образом, общий принцип прогрессирования нужно понимать, как требование обеспечить максимально возможную степень совершенствования в определенном виде спорта. А это означает необходимости углубленной специализации.

Спортивная специализация характеризуется таким распределением времени и усилий в процессе спортивной деятельности, которое наиболее благоприятно для совершенствования в избранном виде спорта, но не является таковым для других видов спорта. В связи с этим при построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей. Принцип индивидуализации требует построения и проведения тренировки спортсменов с учетом их возрастных особенностей, способностей, уровня подготовленности.

## 2. Единство общей и специальной подготовки.

Спортивная специализация не исключает всестороннего развития спортсмена. Напротив, наиболее значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе разностороннего развития физических и духовных способностей, общего подъема функциональных возможностей организма.

Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития, в том числе и интеллектуального, объясняется двумя основными причинами. Во-первых, единством организма - органической взаимосвязи его органов, систем и функций в процессе деятельности и развития. Во-вторых, взаимодействиями различных двигательных навыков и умений. Чем шире круг двигательных навыков и умений, освоенных спортсменом, тем благоприятнее предпосылки для образования новых форм двигательной деятельности и совершенствования освоенных ранее.

Объективные закономерности спортивного совершенствования требуют, чтобы спортивная тренировка, являясь глубоко специализированным процессом, вела бы в то же время к всестороннему развитию. В соответствии с этим в спортивной тренировке неразрывно сочетаются общая и специальная подготовка.

Единство общей и специальной подготовки спортсмена означает, что ни одну из этих сторон нельзя исключать из тренировки без ущерба для роста спортивных достижений и конечных целей использования спорта как средства воспитания. Единство общей и специальной подготовки заключается также во взаимной зависимости их содержания: содержание общей физической подготовки определяется с учетом особенностей избранного вида спорта, а содержание специальной подготовки зависит от тех предпосылок, которые создаются общей подготовкой.

Для различных периодов многолетней и круглогодичной тренировки характерен неодинаковый удельный вес общей и специальной подготовки.

Оптимальное соотношение общей и специальной подготовки не остается постоянным, а закономерно изменяется на различных стадиях спортивного совершенствования.

## 3. Непрерывность тренировочного процесса

Эта черта тренировочного процесса в спорте характерна тремя основными положениями:

1) спортивная тренировка строится как круглогодичный и многолетний процесс, гарантирующий наибольший кумулятивный эффект в направлении спортивной специализации;

2) воздействие каждого последующего тренировочного занятия как бы "наслаивается" на "следы" предыдущего, закрепляя и углубляя их;

3) интервал отдыха между занятиями выдерживается в пределах, гарантирующих общую тенденцию восстановления и повышения работоспособности, причем в рамках тренировочных мезо- и микроциклов при определенных условиях допускается проведение занятий на фоне частичного недовосстановления, в силу чего создается уплотненный режим нагрузок и отдыха.

Необходимо строить тренировочный процесс, чтобы в наибольшей степени обеспечить возможную в данных конкретных условиях преемственность положительного эффекта тренировочных занятий, исключить неоправданные

перерывы между ними и свести к минимуму регресс тренированности. В этом заключается основная суть принципа непрерывности спортивной тренировки.

Непрерывность тренировочного процесса связана со степенью и продолжительностью воздействия отдельных упражнений, отдельных тренировочных занятий или соревнований, а также отдельных циклов подготовки на состояние работоспособности спортсмена.

4. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок

Увеличение функциональных возможностей организма закономерно зависит от величины предъявляемых тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый новый шаг на пути к спортивным достижениям означает и новый уровень тренировочных нагрузок. Постепенно и неуклонно возрастают как физические нагрузки, так и требования к технической, тактической и психической подготовленности спортсмена, что выражается в последовательном выполнении им таких заданий, какие мобилизуют его на освоение все более сложных и совершенных навыков, умений, на все более высокие проявления физических и духовных сил. Для динамики нагрузок в процессе тренировки характерно, что они возрастают постепенно и в то же время с тенденцией к предельно возможным. Понятие "максимальная нагрузка" неверно было бы всегда отождествлять с понятием "нагрузка до отказа", до полного утомления. Правильно будет сказать, что это - нагрузка, которая находится на границе наличных функциональных способностей организма, но ни в коем случае не выходит за границы его приспособительных возможностей.

В динамике тренировочных нагрузок органически сочетаются две на первый взгляд несовместимые черты - постепенность и "перерывы постепенности", т.е. своего рода "скачки" нагрузки, когда она периодически возрастает до максимальных значений. Постепенность и "скачкообразность" взаимообусловлены в процессе тренировки. Максимум нагрузки в норме всегда устанавливается соответственно наличным возможностям организма на данном этапе его развития. По мере расширения функциональных и приспособительных возможностей организма спортсмена в результате тренировки "максимум" нагрузки будет постепенно возрастать. В силу исключительно высоких требований к функциональным возможностям организма в процессе спортивной тренировки необходимо особенно тщательно соблюдать принципы доступности, индивидуализации и систематичности.

Постепенное и максимальное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливает прогресс спортивных достижений. Это обеспечивается неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенным усложнением требований, предъявляемых к подготовке спортсмена. Все это выражается в последовательном выполнении спортсменом таких заданий, которые позволяют ему овладевать все более сложными и совершенными умениями и двигательными навыками. Постепенность в тренировке должна соответствовать возможностям и уровню подготовленности, особенно юного спортсмена, обеспечивая неуклонный поступательный рост его спортивных достижений.

Особое значение имеет принцип единства и постепенности и тенденции к "предельным" нагрузкам. Применительно к подготовке юных спортсменов это обуславливает необходимость полного соответствия объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям растущего организма детей, подростков, юношей и девушек. Спортивная тренировка данного контингента спортсменов может осуществляться рационально лишь в том случае, если она вызывает положительные анатомо-физиологические изменения в организме, оказывает оздоровительное влияние, способствует всестороннему физическому развитию и обеспечивает повышение результатов в избранном виде спорта. Постепенное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок с эпизодическим увеличением их до максимума способствует более эффективному повышению тренированности юных спортсменов. Неуклонное повышение нагрузок, постепенное усложнение требований, предъявляемых к подготовке юного спортсмена, выражается в последовательном выполнении им таких заданий, которые позволяют овладевать все более сложными и совершенными навыками и умениями. Постепенность в тренировке должна соответствовать возможностям и уровню подготовленности юного спортсмена, обеспечивать неуклонный поступательный рост его спортивных достижений.

#### 5. Волнообразность динамики нагрузок

Прогрессирующее повышение тренировочных нагрузок на определенных этапах вступает в противоречие с ходом приспособительных изменений в организме спортсмена. Это вызывает необходимость наряду с отдыхом временно снижать нагрузки, что обеспечивает необходимые биологические перестройки в организме спортсмена. Поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии - она приобретает волнообразный характер. Волнообразные изменения нагрузки характерны как для относительно небольших отрезков тренировочного процесса, так и для этапов и периодов годичного цикла тренировки.

Тенденция постепенного и в то же время достаточно стремительного увеличения тренировочных нагрузок наиболее естественно воплощается в их волнообразной динамике, хотя в спортивной тренировке возможны и иные формы динамики нагрузок (прямолинейно-восходящая, ступенчато-скачкообразная и т.д.).

Волнообразные колебания свойственны как динамике объема, так и динамике интенсивности нагрузок, причем максимальные значения тех и других параметров в большинстве случаев не совпадают.

Неизбежность волнообразных колебаний нагрузки объясняется комплексом взаимосвязанных причин. Наиболее существенные из них следующие:

- фазовость и гетерохронность процессов восстановления и адаптации в ходе тренировки;

- периодические колебания дееспособности организма, обусловленные его естественными биоритмами и общими факторами среды;

- взаимодействие объема и интенсивности нагрузки, в силу которых эти ее стороны изменяются в определенные фазы тренировочного процесса как разнонаправленно, так и однонаправленно.



## 6. Цикличность тренировочного процесса

К числу основных закономерностей процесса спортивной тренировки относится также четко выраженная цикличность, то есть относительно законченный кругооборот его стадий с частичной повторяемостью отдельных упражнений; занятий, этапов и целых периодов в рамках определенных циклов. Циклы тренировки - наиболее общие формы ее структурной организации.

Каждый очередной цикл является частичным повторением предыдущего и одновременно выражает тенденции развития тренировочного процесса, то есть отличается от предыдущего обновленным содержанием, частичным изменением состава средств и методов, возрастанием тренировочных нагрузок и т.д.

В форме циклов строится весь тренировочный процесс - от его элементарных звеньев до этапов многолетней тренировки.

В зависимости от масштабов времени, в пределах которого строится тренировочный процесс, различают: микроциклы, мезоциклы, макроциклы. Все они составляют неотъемлемые звенья рационального построения тренировочного процесса.

Спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

## 1.2 Характеристика вида спорта

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. В отличие от большинства игр он не требует сложной организации мест занятий и дорогостоящего инвентаря. Играть в настольный теннис может любой желающий, что очень важно в психологическом отношении.

Настольный теннис - (стар. название "пинг-понг") - спортивная игра на столе с маленьким целлулоидным или пластмассовым мячом и деревянными ракетками, оклеенными резиновыми пластинами.

Настольный теннис возник в конце XIX века в Англии, где довольно быстро обрел популярность. Постепенно из салонного развлечения "пинг-понг" превратился в спортивную игру, стали проводиться турниры. В конце 1900 года состоялись первые официальные соревнования по настольному теннису - чемпионат английской столицы, проходивший в Вестминстерском аббатстве и собравший около 300 участников. В 20-е годы XX века этот вид спорта распространился в различных странах. В 1926 году была создана Международная федерация настольного тенниса - ИТТФ, объединяющая более 160 национальных федераций.

В программу Олимпийских игр настольный теннис вошел с 1988 года. Первоначально соревнования проходили в одиночном и парном разрядах. Командный разряд был введен с летних Олимпийских Игр 2008 года в Пекине вместо парного. Вплоть до ОИ 2017 года разыгрывалось 4 комплекта наград. В 2017 году было объявлено, что в программу Олимпийских Игр в Токио 2020 будут



включены соревнования смешанном парном разряде. Таким образом, в Токио впервые будут разыграны 5 комплектов медалей.

Чемпионаты мира по настольному теннису проводятся начиная с 1926 года, а Чемпионаты Европы - с 1958 года.

Игра в настольный теннис заключается в перебрасывании мяча ударами ракетки через сетку, натянутую поперек стола. Играть могут двое или четверо. Минимальные размеры помещения для 1 стола - 8\*4,5\*4 м. Для игры необходимо иметь: стол, сетку, ракетку, мяч.

Настольный теннис является одним из наиболее популярным видов спорта в Российской Федерации. 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. Важной предпосылкой такого прогресса является постоянное совершенствование спортивного инвентаря. Несмотря на простоту и доступность для широких масс населения, настольный теннис – достаточно технически и физически сложный вид спорта. Вместе с тем занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья. Для настольного тенниса характерны не только эмоциональность и азарт, но и проявление смелости решительности, стойкости, самообладания, выдержки.

Одной из важнейших особенностей игры является оздоровительно-гигиеническое воздействие на организм человека. Игра комплексно и оптимально воздействует на опорно-двигательный аппарат, развитию важнейших физических качеств - гибкости, скорости, силы, выносливости и координации движений. Сердечно-сосудистой системе игра дает умеренную аэробную и анаэробную нагрузку.

Настольный теннис относится к игровым ациклическим сложно-координационным видам спорта. С каждым годом наблюдается высокая популярность настольного тенниса как спортивного зрелища, формы досуга и средства оздоровления.

К отличительным особенностям настольного тенниса относятся следующие признаки:

- взрывной характер и быстрота передвижений;
- скоростно-силовой характер выполнения технических приемов с максимальным сокращением подготовительных действий;
- высокий уровень зрительной концентрации на действиях соперника и движении мяча;
- быстрота мышления и принятия игровых решений;
- высокий уровень развития двигательных и координационных навыков и умений, физических качеств и способностей.

Соревнования по настольному теннису подразделяют на:

- личные, в которых результаты личных встреч засчитывают каждому участнику отдельно;

- командные, в которых результаты личных встреч участников команды засчитывают команде в целом;
- лично-командные, т. е. такие личные соревнования, в которых результаты засчитывают одновременно каждому участнику отдельно и команде в целом;
- командно-личные в которых результат засчитывают одновременно команде в целом и каждому участнику отдельно.

Каждый вид соревнований может состоять из встреч:

- одиночные: мужские, женские;
- парные: мужские, женские, смешанные.

Виды соревнований определяются Положением о соревновании.

Соревнования проводят по следующим возрастным группам:

- мальчики, девочки – до 13 лет (в ITTF – мини-кадеты);
- юноши, девушки – до 16 лет (в ITTF – кадеты);
- юниоры, юниорки – до 19 лет;
- юниоры, юниорки – до 21 года;
- мужчины и женщины – 22 года и старше.

Возраст участников соревнований определяется на 31 декабря года, предшествующего году проведения соревнований.

### **1.3 Структура системы многолетней подготовки**

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, включающую в себя:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Под составляющими компонентами системы спортивной подготовки понимаются:

- организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе программы спортивной подготовки;
- система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям определенным видом спорта (спортивной дисциплиной) и выявлении индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;
- тренировочный процесс, под которым понимается процесс осуществления тренировочной и соревновательной деятельности по программам спортивной

подготовки и подлежащий планированию, включающий в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направленный на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку;

- соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируемым учреждением, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципальных образований;

- процесс научно-методического сопровождения, под которым понимается комплекс мер по анализу, корректировке и повышению эффективности спортивной подготовки;

- процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия, спортивное питание (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение);

- процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалифицированными кадрами, своевременного и необходимого финансирования реализации программы спортивной подготовки

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

1. Этап начальной подготовки.

Задачей этапа является привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям настольным теннисом, развитие личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Задачей этапа является укрепление состояния здоровья спортсменов, повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований Программы.

3. Этап совершенствования спортивного мастерства

Задача этапа – специализированная спортивная подготовка перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов.

4. Этап высшего спортивного мастерства

Задача этапа – достижение спортсменами высоких стабильных результатов уровня сборной команды РФ.

## 2. Нормативная часть

Нормативная часть программы представляет собой комплекс документов, регламентирующих организацию и содержание тренировочного процесса в Учреждении по виду спорта «настольный теннис» и содержит основные требования по возрасту, наполняемости групп, с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях, объему тренировочной работы, по технико-тактической, физической и психологической подготовке, продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

Программа предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоническому физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья;
- подготовка спортсменов теннисистов высокой спортивной квалификации, подготовка резерва сборной команды России;
- теоретическая подготовка спортсменов;
- воспитание волевых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых теннисистов.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Учреждение обеспечивает непрерывный тренировочный процесс в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Годовой тренировочный план не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (таблица 1)

Таблица 1

### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

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

Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

Тренировочная работа ведется на основании настоящей Программы в соответствии с расписанием занятий, утвержденным директором учреждения.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, при этом не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Порядок и сроки формирования групп на этапах спортивной подготовки определяются учреждением самостоятельно.

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Зачисление на этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки осуществляется с учетом возрастных и разрядных требований, на основании выполнения контрольных и контрольно-переводных нормативов.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» установлены в таблице 2.

Таблица 2

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

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

Возраст занимающихся (разница между календарным годом зачисления или перевода лица, проходящего спортивную подготовку на этап спортивной подготовки и годом его рождения) является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

К лицам, проходящим спортивную подготовку устанавливаются следующие требования:

- лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ, федеральным органом исполнительной власти.

- на всех этапах спортивной подготовки, лица, проходящие спортивную подготовку, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений для занятий настольным теннисом.

Для зачисления и перевода в группы на этапы спортивной подготовки по настольному теннису необходим:

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;
- на этапе высшего спортивного мастерства – спортивное звание «мастер спорта России».

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе подготовки.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» установлены в таблице 3.

Таблица 3

**Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»**

№	Разделы подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1	Общая физическая подготовка(%)	26-34	26-34	17-23	17-23	13-17	9-11
2	Специальная физическая подготовка (%)	17-23	17-23	17-23	17-23	17-23	13-17
3	Техническая подготовка (%)	31-39	31-39	26-34	26-34	22-28	22-28
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9-11	9-11	17-23	17-23	22-28	26-34
5	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	4-6	4-6	9-11	9-11	13-17	17-23

Одним из компонентов спортивной подготовки служат индивидуальные занятия, в ходе которых задания, рекомендованные тренером, выполняются

занимающимся самостоятельно без контроля наставника. Как правило, это комплексы упражнений, для подтягивания слабых сторон подготовленности спортсмена.

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

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

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. Ее продолжительность 15-20 минут. В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц на гибкость и дыхательные упражнения.

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

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

Для спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства разрабатываются индивидуальные планы подготовки спортсмена.

Для проведения тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера по виду спорта «настольный теннис» допускается привлечение дополнительного второго тренера по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

С целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям для лиц, проходящих спортивную подготовку, при участии лиц ее осуществляющих, проводятся тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса. в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий (таблица 4).



### Перечень тренировочных мероприятий

№ п/ п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочного мероприятия	
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
<b>1. Тренировочные мероприятия</b>							
1.1	По подготовке к международным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку	
1.2	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21		
1.3	По подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18		
1.4	По подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14		
<b>2. Специальные тренировочные мероприятия</b>							
2.1	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе	
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	-	До 14 дней			Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку	
2.3	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней но не более 2 раз в год -			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования	
2.4	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух раз в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку	
2.5	Просмотровые (для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)	-	До 60 дней			-	В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

Основная задача при разработке плана подготовки к соревнованиям состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, календаря спортивных соревнований, определить

показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу соревновательной деятельности.

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

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «настольный теннис» установлены в таблице 5:

Таблица 5

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

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

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта «настольный теннис»;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам по виду спорта «настольный теннис»;

- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана организации);

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

В соответствии с числом основных соревнований, подготовка на всех этапах строится на основе одного макроцикла, продолжительностью около года.

Макроцикл – это большой тренировочный цикл, связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов. В каждом макроцикле выделяют три периода: подготовительный, соревновательный и переходный:

Подготовительный период направлен на создание физических, психических и технических предпосылок для последующей специализированной тренировки. Он делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. Соотношение их продолжительности в значительной мере зависит от длительности макроцикла и квалификации занимающегося.

Основные задачи общеподготовительного этапа - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых тактических взаимодействий. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6-9 недель. Этап состоит из двух, в отдельных случаях - из трех мезоциклов. Первый - длительность 2-3 микроцикла - втягивающий, тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл имеет длительность 3-6 недельных микроцикла и направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. При построении тренировки по принципу одного годичного макроцикла обычно проводится 2 базовых мезоцикла продолжительностью 3-4 микроцикла каждый. При использовании двухциклового структуры уровень нагрузок по объему постепенно повышается в течение 8-10 недель. В дальнейшем он стабилизируется, а интенсивность повышается.

Желательно это повышение проводить за счет включения новых средств тренировки и методов их выполнения.

В конце каждого мезоцикла (кроме втягивающего) используются упражнения соревновательной направленности и специальных тестов в качестве средств контроля за ходом подготовки.

Специально-подготовительный этап направлен на синтезирование (применительно к специфике соревновательной деятельности) качеств и навыков спортсменов, достигнутых на предыдущих этапах. Данный этап, как правило, состоит из одного мезоцикла, включающего 4 микроцикла. На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки;

Основными задачами соревновательного 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. Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем состязаний.

К числу основных задач переходного периода относятся полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности, для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п. Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 4 до 6 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находятся занимающиеся, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Тренировка в переходном периоде характеризуется наименьшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом, объем работы сокращается примерно в 3 раза: число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, 3-5; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения.

Повышением или снижением тренировочных, или соревновательных нагрузок в микроциклах, входящих в структуру мезоцикла, в соответствии с содержанием тренировки, обеспечивается адаптация организма и повышается уровень подготовленности, в связи с чем и возникают средние волны - структурные основы мезоцикла, что помогает спортсмену и тренеру решать главные и промежуточные задачи системы подготовки.

Типы мезоциклов:

- **втягивающий мезоцикл:** основной задачей является постепенное подведение занимающихся к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих уровень разных компонентов выносливости; скоростно-силовых качеств и гибкости; становление двигательных навыков и умений. Эти мезоциклы применяются в начале сезона, а также после вынужденных или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

- **базовый мезоцикл:** в нем планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется использованием всей совокупности средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, а в соревновательный включаются с целью восстановления утраченных в ходе стартов физических качеств и навыков.

- **контрольно-подготовительный мезоцикл:** в нем синтезируются (применительно к специфике соревновательной деятельности) возможности занимающихся, достигнутые в предыдущих мезоциклах, т.е. осуществляется комплексная подготовка. Характерной особенностью тренировочного процесса в этих мезоциклах является широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Эти мезоциклы характеризуются, как правило, высокой интенсивностью тренировочной нагрузки. Они используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде.

- **предсоревновательные (подводящие) мезоциклы:** предназначены для окончательного становления спортивной формы, за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки занимающихся, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психическая и тактическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования. Мезоцикл характерен для этапа непосредственной подготовки к основным соревнованиям.

- **соревновательный мезоцикл.** Его структура определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности занимающихся. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов. В простейших случаях мезоцикл данного типа состоит из одного подводящего и одного соревновательного микроцикла.

- **восстановительный мезоцикл.** Составляет основу переходного периода и организуется специально после напряженной серии соревнований. Объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений значительно снижается.

Общий объем нагрузки в базовых мезоциклах может достигать 80-100% от максимально запланированного в году для микроциклов, в контрольно-

подготовительных и тягивающих - колебаться в пределах 60-90% от максимума, а в остальных - быть на уровне 40-80%.

Интенсивность нагрузки будет самой высокой в контрольно-подготовительных, предсоревновательных и соревновательных мезоциклах.

Сочетание и суммарная нагрузка микроциклов в мезоциклах во многом зависят от этапа многолетней подготовки. Суммарная нагрузка, особенности сочетания микроциклов определяются также типом мезоцикла (таблицы 6,7).

Таблица 6

**Примерная структура мезоциклов различного типа  
(для квалифицированных спортсменов)**

Мезоциклы	Типы и суммарная нагрузка микроциклов			
	I	II	III	IV
Втягивающий	Втягивающий - малая нагрузка	Втягивающий - средняя нагрузка	Базовый-значительная нагрузка	Восстановительный - малая нагрузка
Базовый	Базовый -большая нагрузка	Базовый - значительная нагрузка	Базовый -большая нагрузка	Восстановительный - малая нагрузка
Контрольно-подготовительный	Специально-подготовительный, большая нагрузка	Модельный – средняя нагрузка	Соревновательный -большая нагрузка	Восстановительный - малая нагрузка
Предсоревновательный	Базовый -большая нагрузка (три занятия с большими нагрузками)	Специально-подготовительный, средняя нагрузка (два занятия с большими нагрузками)	Модельный - значительная нагрузка	Подводящий - малая нагрузка
Соревновательный	Подводящий - средняя нагрузка	Соревновательный - нагрузка зависит от количества встреч	Подводящий - малая нагрузка	Соревновательный - нагрузка зависит от уровня и количества встреч

Таблица 7

**Примерная структура годичного цикла подготовки**

Период	Этап	Мезоцикл	Месяцы подготовки											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Подготовительный	Общеподготовительный	Втягивающий										X		
		Базовый											X	X
	Специально-подготовительный	Контрольно-подготовительный	X	X										
		Предсоревновательный			X									
Соревновательный		Соревновательный				X	X	X	X					
Переходный		Восстановительный								X	X			

Требования к кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям реализации программы устанавливаются Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

В том числе лица, проходящие спортивную подготовку, обеспечиваются экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (таблицы 8,9,10)

Таблица 8

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки.**

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



Таблица 9

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

№ п / п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	срок эксплуатации	Кол-во	срок эксплуатации	Кол-во	срок эксплуатации	Кол-во	срок эксплуатации
1	Ракетка для настольного тенниса	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
2	Резиновые накладки для ракетки	штук	на занимающегося	-	-	6	1	12	1	20	1

Таблица 10

**Обеспечение спортивной экипировкой**

№ п / п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	срок эксплуатации	Кол-во	срок эксплуатации	Кол-во	срок эксплуатации	Кол-во	срок эксплуатации
1	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Кроссовки для спортивных залов	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
4	Спортивные брюки	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5	Фиксатор для голеностопа	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
6	Фиксатор для коленных суставов	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
7	Фиксатор локтевых суставов	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1

8	Футболка	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9	Шорты	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	2	1

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

Основной формой спортивной подготовки спортсмена являются тренировочные занятия. Каждое занятие должно иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную части.

Вводно-подготовительная часть тренировочного занятия предназначена для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени тренировочного занятия. В содержание вводно-подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения и общеразвивающие упражнения. Ведущей формой организации занимающихся служит фронтальный способ.

Основная часть тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки теннисистов. Ее содержание составляют двигательные задания, направленные на развитие определенных качеств, а также выполнение технических и тактических задач. Приоритетными организационными формами данной части тренировочного занятия служат групповой и индивидуальный.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальный, а ведущими средствами дыхательные упражнения и растяжки.

Моторная плотность тренировочных занятий на всех этапах подготовки должна составлять не менее 50%.

В современных соревнованиях, при возросшем уровне и плотности результатов, успешно конкурировать и побеждать своих соперников могут только те занимающиеся, которые обладают сильными морально-волевыми качествами, высокой работоспособностью, совершенной техникой выполнения упражнения, тактическим мастерством и высоким интеллектом. Успех наряду с совершенствованием методики подготовки сильнейших спортсменов в значительной степени обуславливается совершенствованием системы подготовки резерва, высоким организационным и методическим уровнем работы с детьми, подростками, юношами и молодежью.

В этих условиях для достижения высоких стабильных результатов все большее значение приобретает многолетняя целенаправленная подготовка от новичка до мастера, которая строится как единый процесс, где перед новичком, более зрелым спортсменом и спортсменом высокого класса стоят различные задачи по этапам подготовки, основывающиеся на общих закономерностях развития физических качеств и спортивного совершенствования и направленные на достижение одной главной цели высшего спортивного мастерства.

В подготовке начинающего спортсмена, закладываются основы спортивной работоспособности, вырабатывается широкий двигательный диапазон, осваивается выполнение больших тренировочных объемов, изучаются и закрепляются основы техники, накапливается тактический опыт.

Тренировочные занятия проводятся в основном комбинированные, небольшой интенсивности и продолжительностью до 2-х часов.

На следующем этапе подготовки, продолжая уделять большое внимание общей физической подготовке и освоению возрастающих тренировочных объемов, совершенствуя свое техническое и тактическое мастерство, спортсмен создает базу для достижения в дальнейшем высоких результатов.

Тренировки по общей подготовке, как и раньше, в основном комбинированные. Несколько увеличивается их интенсивность. Постепенно увеличивается вес применяемых отягощений. Упражнения в тренировочных занятиях по общей физической подготовке приобретают более специализированный характер. Для развития силовой выносливости применяются круговые тренировки с набором упражнений с отягощениями и обще развивающих упражнений.

На этом этапе подготовки целесообразно произвести отбор наиболее одаренных занимающихся с целью организации более тщательной их подготовки. При этом необходимо ориентироваться на антропометрические данные, уровень и динамику физического развития, морально-волевые качества и целеустремленность спортсмена.

Постепенно плотность и объем тренировочных занятий по общей подготовке возрастают, увеличивается вес отягощений, сокращаются паузы в круговых тренировках.

Плотность и объем тренировок постепенно увеличивается, увеличивается количество соревнований, в которых занимающийся совершенствует свое техническое и тактическое мастерство, вырабатывает стойкость к сбивающим факторам.

Общая подготовка не должна исключаться в соревновательном периоде, т.к. в этом случае выработанные в подготовительном периоде необходимые для спортсмена физические качества, частично утрачиваются. В юношеском возрасте даже неспециализированные тренировочные нагрузки приводят к росту спортивного результата. Наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при определенном уровне остальных, т.е. воспитанию физических качеств должно обеспечивать их гармоническое развитие в необходимом соотношении. Общее физическое развитие является основой для повышения уровня функциональных возможностей и технического мастерства спортсмена и на них базируется его спортивный результат.

Содержание и методика работы по этапам (периодам) подготовки:

#### 1. Этап начальной подготовки

Цель этапа – базовая подготовка.

Задачи этапа - формирование устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, формирование широкого круга двигательных умений и

навыков, освоение основ техники двигательных действий, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья.

Средства подготовки:

- физическая подготовка - подвижные и спортивные игры, общеразвивающие и специальные упражнения, в том числе с небольшими и средними отягощениями;

- техническая подготовка – специальные упражнения для двигательных умений;

- теоретическая подготовка - анализ соревнований, видеоматериалов, встреч с известными спортсменами, рассказы и беседы, специальная литература.

Применяемые методы: игровой, равномерный, повторный, круговая тренировка и другие.

2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

Цель этапа - углубленная тренировка.

Задачи этапа - формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности; формирование и совершенствование навыков соревновательной деятельности; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья.

Средства подготовки:

- физическая подготовка – специальные упражнения с использованием различных тренажерных устройств; общеразвивающие упражнения;

- техническая подготовка- специальные упражнения;

- теоретическая и тактическая подготовка - анализ соревновательной деятельности, кино и видеоматериал, специальная литература.

Применяемые методы: равномерный, переменный, интервальный, повторный, круговая тренировка и др. соответствующие возрасту, половым возможностям организма спортсменов.

3. Этап совершенствования спортивного мастерства

Цель этапа- создание предпосылок для последующего достижения высоких результатов.

Задачи этапа – повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовленности; совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья.

Средства подготовки:

- физическая подготовка – специальные упражнения, в том числе с применением тренажерных устройств, общеразвивающие упражнения;

- техническая подготовка – упражнения, соответствующие специфике соревновательной деятельности; тренировочные формы соревновательных упражнений и собственно соревновательные упражнения;

- теоретическая и тактическая подготовки – анализ собственной соревновательной практики, кино и видеоматериалов, анализ специальной (в том числе иностранной) литературы.

Применяемые методы: повторный, круговой, переменный, игровой, соревновательный.

#### 4. Этап высшего спортивного мастерства

Цель этапа- достижение максимального уровня подготовленности.

Задачи этапа – индивидуализация техники, реализация оптимальных тактических вариантов на соревнованиях.

Этот этап тренировки характеризуется сугубо индивидуальными особенностями построения тренировочного процесса. Большой тренировочный опыт подготовки конкретного спортсмена помогает всесторонне изучить присущие ему особенности, слабые и сильные стороны подготовленности, выявить наиболее эффективные методы и средства подготовки, варианты планирования тренировочной нагрузки.

### **3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований**

К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр в поликлиническом учреждении или во врачебно-физкультурном диспансере и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Тренер не должен допускать до тренировочных занятий спортсменов, не предоставивших справку, подтверждающую допуск к тренировкам и соревнованиям.

Во время проведения тренировок необходимо строго соблюдать требования техники безопасности. Спортсменам запрещается тренироваться на спортивных объектах самостоятельно, без тренера.

Тренер обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Пол зала должен исключать проскальзывание ног при резких перемещениях и остановках, что может привести к различным травмам. Особую опасность представляет пол после влажной уборки — необходимо дождаться его полного высыхания.

Тренер обязан проверять физическое и психологическое состояние спортсмена перед началом тренировки. К занятиям допускаются спортсмены имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения тренировки, имеющие коротко остриженные ногти.

Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной интенсивной разминки, чтобы избежать различного рода повреждений и травм.

Тренеры и спортсмены должны знать меры профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой доврачебной помощи.

Во время проведения занятия тренер должен:

- контролировать надежность установки, крепления и целостность оборудования;

- заранее продумать расстановку детей и расположение инвентаря в спортивном зале, чтобы каждый занимающийся имел достаточно места для выполнения задания.

- следить за детьми во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на спортивной площадке;

- не давать детям излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику, особенно если это задания с мячом и ракеткой;

- уделить особое внимание расположению левшей в спортивном зале.

Спортсмен во время проведения занятия должен:

- строго соблюдать дисциплину;

- не выполнять упражнения без предварительной разминки;

- не размахивать ракеткой;

- бить по мячу только в заданном направлении;

- не подходить сзади и сбоку к играющему и подающему;

- не заходить в игровую зону играющей пары;

- снять ювелирные украшения с острыми углами на время тренировки во избежание травмоопасных ситуаций;

- при перемещениях к мячу - смотреть, где находятся другие учащиеся;

- не стоять близко к занимающимся, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами;

- не выполнять задания без разрешения тренера;

- во избежание травм исключать слишком резкое изменение направления своего движения;

- при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;

- при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера.

Тренер должен организовать тренировочный процесс таким образом, чтобы его воспитанники были защищены от получения травм. Травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о его нерациональном построении.

Важно учитывать и индивидуальные особенности спортсмена, такие как уровень технической и физической, подготовленности, общее состояние здоровья, и самочувствие в день тренировки или соревнования.

Наиболее уязвимыми звеньями опорно-двигательного аппарата теннисиста являются локтевой, коленный, голеностопный суставы, а также мышцы спины и бедер.

Основной причиной многих травм теннисистов является низкий уровень технической подготовленности при выполнении различных ударов. Чаще всего травмы в настольном теннисе бывают при скоростных ударных движениях и передвижениях, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.



Основным средством профилактики травм являются обучение основам техники выполнения ударов, исключаящим работу суставов и мышц теннисиста, противоречащим законам анатомии и физиологии человека.

Другой возможностью предотвратить получение травм спортсменом является правильная организация тренировочных занятий и соревнований.

Для этого необходимо:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточным разогреванием мышц;
- следить за правильной техникой выполнения ударов;
- надевать тренировочный костюм в холодную погоду;
- не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах;
- применять упражнения на расслабление;
- освоить упражнения на растягивание — «стретчинг»;
- использовать для расслабления массаж и водные процедуры.

### **3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Нагрузка – это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

По своему характеру нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на тренировочные и соревновательные. Рост спортивных результатов во многом зависит от эффективного распределения тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах спортивной подготовки.

Соревновательная нагрузка – это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности. Соревновательные старты, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть тренировочными (проходящими согласно тренировочному плану), контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки спортсмена и (или) его положения в рейтинге группы), основными (проходящими в рамках официальных соревнований).

Тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей и тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

Регламентировать режимы тренировочной деятельности с целью их оптимизации имеет смысл не столько по общему числу и суммарной продолжительности занятий, сколько по числу занятий с осваиваемыми нагрузками той или иной величины, понимая под величиной нагрузки меру воздействия на организм в направлении обеспечения целенаправленного утомления.

Увеличивать число тренировочных занятий в ходе многолетней спортивной подготовки имеет смысл лишь до того предела, пока это не сопровождается естественным компенсаторным снижением числа занятий с большими нагрузками – у высококвалифицированных спортсменов, и занятий со значительными нагрузками – у спортсменов начинающих либо находящихся на промежуточных ступенях «квалификационно-возрастной лестницы».

Тренеру при планировании тренирующих воздействий имеет смысл руководствоваться следующим краеугольным положением: основной тренировочный эффект обеспечивается не суммой выполненной работы, а ее дозировкой и направленностью в отдельных занятиях.

При этом следует помнить, что величина нагрузки – понятие субъективное. В спортивной практике справедливо говорят о ее «внешнем» и «внутреннем» измерениях. В данном случае основное значение имеет «внутренняя» мера нагрузки, понимаемая как степень воздействия на формируемую и совершенствуемую функциональную систему выполнением двигательных заданий в направлении вызова искомого (в основном – избирательного) утомления соответствующих систем организма. Достижение желаемой величины нагрузки определяется тренером по совокупности внешних проявлений (характерные физиологические проявления, особенности поведения, реагирование на замечания, предложение продолжить работу, и т.д.) или непосредственно спортсменом, получившим необходимый опыт в данном отношении, по самочувствию.

При использовании двух- и трехразовых тренировок в течение дня правомерно разделять все тренировочные занятия на две категории: основные и дополнительные. Основное занятие всегда единственное (не более одного в сутки; как правило – во второй половине дня), а дополнительных в дневном расписании может быть и несколько. Нагрузки, обладающие выраженным тренирующим потенциалом – большие по величине для «продвинутых», а также большие и значительные по величине для начинающих – сосредотачиваются в основных занятиях. Напротив, малые по величине нагрузки (как итог целого занятия) – исключительный атрибут дополнительных тренировочных занятий.

С целью более эффективного выполнения спортсменом упражнений с заданным тренировочным усилием следует определять зоны интенсивности, как отношение заданной величины тренировочных напряжений к максимально возможным данным спортсмена.

Участие в соревнованиях должно одновременно рассматриваться как освоение большой по величине тренировочной нагрузки, причем в наиболее специфичном для формируемой функциональной системы направлении.

Если соревновательный старт из-за своих специфических особенностей не обеспечивает достижение тренировочного эффекта, характерного для большой нагрузки, то вполне возможно его «дополнение» назначением тренировочных заданий после завершения соревнований (за исключением начинающих спортсменов, в работе с которыми даже соревновательные нагрузки не стоит выводить на уровень «больших»).

### **3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

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

- возраст спортсмена;
- стаж занятий спортом;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки.

### **3.5 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), осуществляется постоянно в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования, предусмотренной Приказом Минздрава России от 01.03.2016 N 134н "О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне", этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Углубленные медицинские обследования проводятся 1 раз в шесть месяцев по определенным программам на этапах начальной подготовки, тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.

Требования для проведения УМО:

- на фоне полного здоровья;
- проводится при достаточном периоде восстановления (3-5 дней) после основных соревнований или тренировок с «высокими» и «средними» нагрузками.

График проведения УМО составляется администрацией учреждения совместно с главным врачом врачебно-физкультурного диспансера. Формой УМО является диспансеризация.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, в целях определения индивидуальной реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки.

Врачебно-педагогические наблюдения за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, проводятся:

- в процессе тренировки для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий с несовершеннолетними в целях определения правильной системы занятий физической культурой и спортом;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебно-педагогические наблюдения осуществляются врачами по лечебной физкультуре, врачами по спортивной медицине совместно с тренером лиц, проходящих спортивную подготовку.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся в несколько этапов:

1 этап: определение условий в местах проведения занятий физической культурой и спортом (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2 этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража выполнения упражнений лицами, занимающимися физической культурой и спортом;

3 этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого лица, занимающегося физической культурой и спортом;

4 этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5 этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий), определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок (занятий), которые учитываются тренером при планировании тренировочного процесса. При необходимости проводятся дополнительные повторные лабораторные или инструментальные исследования, консультации иных врачей-специалистов.

Этапные (периодические) медицинские обследования используются для контроля за динамикой здоровья и тренированности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях. Спортсмены обследуются 3-4 раза в год. Особое внимание обращается на изучение организма спортсмена непосредственно в процессе тренировки и при выполнении им различных функциональных проб и тестов. Текущие медицинские обследования проводят на различных этапах тренировки (перед занятием, в утренние часы). Исследуются функциональные сдвиги в организме спортсмена в процессе выполнения тренировочных нагрузок. Дополнительные осмотры проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировочном процессе.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований. Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля.

Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

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

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

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

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

Основные характерные особенности биохимического контроля в ходе тренировочного сезона:

Индивидуальность - значения биохимических параметров должны находиться в пределах нормы для данной величины, однако индивидуальные различия в пределах этой нормы могут быть весьма существенными, поэтому приступая к занятиям, необходимо провести первичную диагностику и узнать исходный уровень параметров для данного спортсмена (также мониторинг на данном этапе помогает выявлять и диагностировать возможные заболевания). Необходимо отметить, что существует “закон исходного уровня” - чем выше исходный уровень биохимических показателей, тем меньшие изменения показателей в ходе тренировочного процесса можно ожидать.

Периодичность и плановость - проводить лабораторную диагностику необходимо регулярно и планомерно, оптимальным, по нашему мнению, является контроль с периодичностью один раз в 2-3 месяца. Внеплановый биохимический контроль должен опираться на соответствующие критерии “педагогического контроля” - плохие результаты функционального тестирования (необычно высокие для данной нагрузки значения пульса и АД), регулярное невыполнение спортсменом запланированных тренировочных объемов, признаки астенизации (раздражительность, плохой сон и аппетит, постоянное чувство усталости и недомогания)

Информативность выбранных биохимических параметров - ограничиваемся наиболее информативными биохимическими параметрами крови. По мнению ряда специалистов в области биохимии спорта ими являются следующие: а) белковый обмен: креатинин, мочевины, общий белок б) углеводный обмен: глюкоза, лактат в) маркеры повреждения мышечной ткани: креатинфосфокиназа (КФК), лактатдегидрогеназа (ЛДГ), аспартатаминотрансфераза (АСТ), МСМ (молекулы средней массы), миоглобин.

Выбор данных параметров не случаен, так как именно данные показатели имеют четкую тенденцию к изменению при появлении признаков дезадаптации спортсмена. Изменения биохимических параметров от подготовительного мезоцикла к соревновательному также имеют ряд общих закономерностей, по мере роста тренировочных нагрузок наблюдаются рост одних показателей (увеличение вплоть до верхних границ референтных значений) КФК, АЛТ, АСТ, МСМ, мочевины, креатинина, миоглобина и снижение других (вплоть до нижних границ референтных значений) общего белка, глюкозы, эти данные также необходимо учитывать при биохимическом мониторинге. Однако данные изменения находятся в пределах нормы референтных значений и за их границы не выходят. Любые изменения за пределы границ референтных значений при исходно нормальном уровне параметров говорят о снижении компенсаторных возможностей организма спортсмена.

Динамичность биохимических параметров – изменение биохимических параметров происходит постоянно под влиянием различных факторов – прием пищи, лекарственных средств, физической нагрузки и так далее. Поэтому вопрос стандартизации биохимического контроля для спортсменов остается открытым. В практике спорта применяется однократный мониторинг биохимических параметров с утра натощак спустя 12-24 часа после тренировки средней интенсивности для данного спортсмена (в данный временной период и при данных условиях, основные биохимические параметры должны приходить в норму и быть в границах референтных значений, если параметры сильно выходят за границы нормы, врач и тренер должны принимать соответствующие меры).

Границы нормы биохимических параметров (границы референтных значений нормы) - в идеале для каждой серии анализов, определяемых по конкретной методике на данном оборудовании с данной серией реактивов должны быть определены свои границы референтных значений и указаны в выписке анализа. На практике такое наблюдается редко, поэтому приведем границы референтных величин для основных биохимических параметров, рекомендуемых нами для мониторинга у спортсменов-любителей: - Креатинин: 44-100 мкмоль/л - Мочевина: 2,5-8,3 ммоль/л - Общий белок: 65-85 г/л - Глюкоза (14-60 лет): 4,1-5,9 ммоль/л - Лактат: 0,5-2,2 ммоль/л - КФК: до 200 ЕД/л - АСТ: до 47 ЕД/л - МСМ: 0,51-0,55 г/л - Миоглобин: мужчины - 18-92 мкг/л, женщины - 12-76 мкг/л

Спортсмен приступая к занятиям, может пройти биохимический мониторинг и периодически, один раз в 2-3 месяца, повторять его планоно. По мере необходимости спортсмену проводится внеплановый мониторинг (при наличии признаков перенапряжения). Анализы сдаются спустя 12-24 часа после тренировки средней интенсивности и включают основные биохимические параметры, резко изменяющиеся при дезадаптации спортсмена (креатинин, мочевина, общий белок, КФК, АЛТ, АСТ, МСМ, глюкоза, лактат, миоглобин). При нормальном значении биохимических параметров, не выходящих за пределы референтных значений, тренировочный режим продолжается в запланированном режиме. Если наблюдается снижение до нижних границ нормы уровня глюкозы и общего белка и (или) увеличение до верхних границ нормы уровня креатинина, мочевины, КФК, АСТ, МСМ, миоглобина, лактата при исходно нормальном уровне этих



показателей, необходимо перевести спортсмена на восстановительные нагрузки на срок не менее 2-х недель, особое внимание уделить восстановлению (питание, сон, массаж, сауна, прием восстановительных препаратов). После 2-х недельного восстановительного этапа необходимо повторить биохимический мониторинг, в случае нормализации измененных ранее параметров, можно вернуться к привычному тренировочному графику, в случае если параметры так и остались на границах нормы, необходимо отстранить спортсмена от занятий спортом на 2 недели, после чего процедуру мониторинга повторить, до нормализации параметров. В случае, если во время биохимического мониторинга наблюдается резкий выход биохимических показателей за границы референтных значений, спортсмен отстраняется от занятий спортом и направляется на консультацию к медицинским специалистам.

### **3.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

Программный материал для занятий разделяется на 4 основных направления: теоретическая подготовка, физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка.

#### **Теоретическая подготовка**

Цель данной предметной области определяется необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности избранного вида спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Рекомендуемый перечень тематических разделов по теоретической подготовке спортсменов:

1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
2. История развития олимпийского движения.
3. История развития и современное состояние настольного тенниса.
4. Настольный теннис в России, Челябинской области, Магнитогорске.
5. Здоровый образ жизни. Профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.
6. Требования техники безопасности при занятиях настольным теннисом.
7. Гигиенические знания, умения и навыки.
8. Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика травм и заболеваний.
9. Режим дня, закаливание организма.
10. Необходимые сведения о строении и функциях человеческого организма.
11. Основы спортивного питания.
12. Краткие сведения об основах спортивной тренировки (методика проведения тренировочных занятий, планирование спортивной тренировки).
13. Техническая подготовка теннисистов.
14. Тактическая подготовка теннисистов.

15. Общая и специальная физическая подготовка теннисистов, (нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по настольному теннису).

16. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

17. Установки игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.

18. Патриотическое воспитание.

19. Мастерство сильнейших игроков в настольный теннис.

Теоретически знания спортсмены приобретают на лекциях, в беседах, при объяснении на тренировочных занятиях.

Для более углубленного изучения вопросов теннисистам рекомендуют специальную литературу с последующим ее обсуждением и разбором

#### Физическая подготовка

Физическая подготовка - это вид спортивной подготовки, который направлен на преимущественное развитие двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и др., а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций.

Традиционно физическая подготовка делится на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие спортсмена, повышение функциональных возможностей органов и систем организма, улучшение координационной способности, увеличение физических качеств.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие тех функциональных возможностей организма, от уровня которых зависят достижения в избранном виде спорта. Она осуществляется путем выполнения специальных и подводящих упражнений, близких по своей координационной структуре основным упражнениям.

На этапе начальной подготовки для улучшения общей физической подготовленности детей применяются:

1. Подвижные игры и эстафеты, игры с элементами настольного тенниса на развитие ловкости и координации движений, быстроты, точности выполнения задания, специальные упражнения для развития ловкости, быстроты двигательной реакции и координационных способностей.

Ловкость – это умение быстро и легко осваивать новые движения, умело выполнять сложные разнообразные движения. Координация движений – умение быстро точно и технически правильно выполнять сложные движения. Упражнения на ловкость подразделяются на:

- развлекательные;
- упражнения с мячом;
- упражнения на месте;
- упражнения в движении.

Упражнения можно проводить в любой части тренировки для переключения внимания, для снятия напряжения, для создания настроения и интереса к занятиям.

2. Упражнения для развития гибкости

3. Упражнения для развития быстроты передвижений:

- один передвигается короткими прыжками в стойке теннисиста, случайным образом выбирая направления движения, часто и быстро его меняя, другой повторяет движения первого; время выполнения – 30 сек, потом отдых – 30 сек, затем – наоборот;

- перемещения приставным шагом вокруг одной половины стола, касаясь игровой рукой стола у сетки с одной стороны, потом – с другой. 1 серия – 10 перемещений. 3 – 5 серий с перерывом 1 мин. Темп – максимальный.

- перемещения приставным шагом из левого угла стола в правый угол с разворотом в правом углу для игры справа, в левом углу – для игры слева. 1 серия – 10 повторений. 3 – 5 серий с перерывом 1 мин. Темп – максимальный.

- перемещения приставным шагом вдоль стола со сменой направления: 2 шага вправо, 1 шаг влево, 3 шага вправо. То же в другую сторону.

- перемещения по восьмерке 4 шага в каждом направлении. То же в другую сторону. Перемещения выполняются: на время (15 сек) в максимальном темпе или 10 перемещений (засекается время).

- передвижения в четырехметровой зоне и в максимальном темпе в течение 15 сек.;

- имитация изученных перемещений: короткое перемещение влево – вправо (игра из двух точек), разворот в левом углу (игра справа из левого угла), перемещение при игре из двух углов в максимальном темпе в течении 15 сек:

- имитация перемещений одновременно с имитацией накатов справа и слева в максимальном темпе в течение 15 сек.

4. Ходьба и бег (доводя до 20 мин на тренировке – с целью развития аэробной выносливости). Применяются различные виды бега: медленный, ускоренный, со сменой направления, змейкой, оббегая различные препятствия, с прыжками вверх и в стороны, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, челночный.

5. Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц с целью развития силы и меткости:

Для рук:

- вращения кистями, предплечьями, руками в плечевых суставах;
- подъемы рук вперед - в стороны - вверх;
- махи руками назад, в стороны;
- отжимания на количество (руки на скамейке, на полу, ноги на скамейке).
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади.

Для туловища:

- повороты корпуса;
- круговые движения в пояснице в правую и левую стороны;
- наклоны вперед - назад, вправо - влево;
- пресс на количество и на время.

Для ног:

- махи вперед и в стороны;
- вращения коленями;
- выпады;
- приседания;
- вращения голеностопами;
- прыжки на одной и двух ногах, с одной на другую ногу, с поворотом на

180°;

- запрыгивание и спрыгивание со скамейки;
- прыжки вперед с места;
- прыжки через скамейку на количество и на время (с помощью рук и без

рук).

- прыжки через скакалку вперед и назад на количество и на время (на двух ногах, на одной ноге, прыжки в движении);
- прыжки через вчетверо сложенную скакалку;
- прыжки в полном приседе;
- прыжки с высоким подниманием бёдер.

Задача физической подготовки на тренировочном этапе: повышение уровня разносторонней физической подготовленности, то есть развитие скорости, ловкости, координации, выносливости и гибкости.

На этом этапе необходимо научиться правильно выполнять:

- бег: спиной вперед, приставным и скрестным шагом, с различными прыжками;

- прыжки: на месте в полном приседе, выпрыгивания из полного приседа, подпрыгивания, кенгуру;

- различные виды прыжков через скакалку;
- отжимания;
- упражнение на пресс;
- подтягивания прямым хватом;
- прыжки в сторону с места;
- прыжки через скамейку;
- перемещение в зоне;
- упражнения на гибкость.

Для повышения общей физической подготовки занимающихся применяются: комплекс утренней зарядки (в качестве домашнего задания); разминка; подвижные и спортивные игры, эстафеты; специальные упражнения для развития скорости, ловкости, гибкости; упражнения для развития общей выносливости; упражнения на расслабление (заминка); соревнования по ОФП.

Целью разминки является подготовка организма спортсмена к тренировке путем увеличения притока крови к мышцам; увеличению кислородного обмена между кровью и мышцами; повышения мышечной эластичности. Разминка состоит из беговой части, ОРУ и прыжковых упражнений. В разминку включаются упражнения:

- различные виды ходьбы;
- различные виды бега с целью развитие аэробной выносливости;

- имитация передвижений;
- упражнения для мышц шеи (профилактика травм):
- наклоны головы вперед - назад, вправо - влево;
- повороты головы в левую и правую стороны;
- общеразвивающие для всех групп мышц;
- прыжковые упражнения.

Основная форма развития физических качеств у детей - игры (подвижные, спортивные) и эстафеты. Они развивают быстроту, ловкость движений, точность выполнения задания с проявлением внимания и самостоятельности при выполнении действий.

Рекомендуется использовать: бадминтон, пионербол, футбол, баскетбол, гандбол, и эстафеты с разными предметами и с преодолением препятствий.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты являются основными средствами развития скорости на тренировочном этапе 1-2 года обучения.

Дополнительно для воспитания быстроты используют:

- прыжки вверх;
- прыжки, старты и бег на 1 - 3 м из нестандартных положений (лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной или боком к направлению движения, сидя на корточках и т.д.);
- прыжки боком через скамейку;
- быстрые прыжки через скакалку;
- челночный бег.

Метод тренировки - повторный. Продолжительность упражнений - до тех пор, пока скорость движений не снижается. Интенсивность выполнения - максимальная.

В настольном теннисе различают общую и специальную ловкость. Общая ловкость - основа специальной. Она вырабатывается за счет упражнений со сменой направления, с переключением одного вида деятельности на другой. Подвижные и спортивные игры, эстафеты являются основными средствами развития ловкости на тренировочном этапе. Кроме того, применяются:

- упражнения в упрощенных условиях; упражнения в усложненных условиях (изменение заданий, упражнений, движений);
- упражнения с предметами (скакалки, теннисные мячи, гимнастические скамейки);
- упражнения с партнером;
- действие в единоборстве с партнером;
- специальные упражнения у стола.

Упражнения на ловкость применяются в основной, в подготовительной и заключительной частях занятия.

Упражнения на гибкость следует выполнять как в начале занятия (во время разминки) так и в заключительной части, дополнив упражнениями на расслабление. Рекомендуемая последовательность упражнений для развития гибкости:

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения для туловища;

- упражнения для ног.

Для улучшения общей выносливости (повышение аэробных способностей) спортсменов применяются следующие упражнения:

- бег (используется переменный непрерывный метод (непрерывное движение, но с изменением скорости));
- кросс (2 км, 4 км, 6 км, 8 км, 10 км);
- различные упражнения, продолжительность которых 2 - 3 мин, интенсивность упражнений - почти максимальная, интервал отдыха между упражнениями - не менее 5 мин, характер отдыха - малоинтенсивная работа, число повторений - до утомления.

Специальная физическая подготовка на тренировочном этапе включает:

1. Развитие чувства мяча, в том числе специальные задания на столе, различные виды жонглирование мячом.

2. Развитие быстроты передвижений, в том числе:

- имитация перемещений одновременно с имитацией удара. Перемещения выполняются в максимальном темпе в течение 15-30 сек. (но только после изучения техник их выполнения). Все перемещения выполняются в основной стойке или в стойке для выполнения определенного удара.

- развитие быстроты реакции, которая складывается из умения игрока быстро среагировать на действия соперника, в минимальное время определить характер полета мяча (скорость, траекторию полета, точку отскок от стола), выбрать правильное решение об ответных действиях.

- упражнение с теннисным мячом для развития быстроты реакции, в том числе одиночные, парные, в тройках, в соперничестве двух игроков, игровые у стола.

Чтобы тренировка была интересней лучше проводить эти упражнения в соревновательной форме:

- наибольшее количество передач за определенный промежуток времени;
- успей закончить упражнение к определенному сроку;
- кто первый выполнит определенное количество передач и т.п.

На тренировочном этапе 3-5 года общая физическая подготовка предусматривает развитие основных качеств: выносливости, силы, скорости, скоростной выносливости. Последние два качества являются в этот период доминирующими. Значение остальных в настольном теннисе несколько меньше, но развитие их обязательно.

Упражнения для развития скорости:

- перемещения в трехметровой зоне;
- перемещение в трехметровом квадрате (все перемещение необходимо выполнять лицом в одну сторону приставным шагом, опор касаться только игровой рукой);
- прыжки через скакалку;
- прыжки через скакалку, одновременно перемещаясь приставным шагом в трехметровой зоне;
- ускорения на расстояния 10, 20 м.

Современный настольный теннис предъявляет высокие требования к скоростным качествам спортсмена. Учитывая, что спортсмены начинают играть встречи из 7 партий, им необходима скоростная выносливость. То есть теннисисты должны постоянно сохранять высокий уровень скорости. Для тренировки скоростной выносливости, все вышеперечисленные упражнения следует выполнять в режиме: по 15 сек с перерывом 30 сек.

Темп стараться выдерживать до конца выполнения упражнения. К этим упражнениям можно добавить перемещение приставным шагом в 10 метровой зоне, двойные прыжки на скакалке.

Развитие силы на данном этапе идет через укрепление плечевого пояса с помощью гантелей и амортизаторов и укрепление мышц ног.

Специальные упражнения:

- стоя лицом к стене - отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние до нее;
- упор лежа - отжимание от гимнастической скамейки или от пола, отжимание ноги на гимнастической скамейке;
- подтягивание на перекладине хватом прямым или обратным;
- прыжком смена положения - упор присев, упор лежа;
- упор лежа, отжимание, прыжком смена положения – упор присев, упор лежа;
- лежа на спине, руки в стороны, поднимать прямые ноги вверх и опускать поочередно в левую и правую сторону;
- из положения лежа на спине, руки «в замок» за головой - наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение;
- из положения лежа на спине, руки вверху - наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение;
- упражнения на пресс выполняются на скамейке, руки за головой, локти разведены - подъем головы и плеч.

Для развития выносливости используются прыжки через скакалку в течение 10-15 мин в среднем темпе, непрерывно или длительный бег в среднем темпе (без ускорений).

Для развития гибкости:

- шпагат поперечный и продольный;
- наклоны вперед, ладонями достать пол;
- различные наклоны из положения сидя на полу;
- из положения стоя, руки вверху в замке, наклоны в стороны.

Специальная физическая подготовка на тренировочном этапе 3-5 года обучения включает развитие быстроты передвижений, быстроты ударных движений и чувства мяча.

Развитие быстроты передвижений - к этому виду подготовки относятся все виды перемещений у стола, максимально приближенные к игровой ситуации:

- общие перемещения;
- «зеркальные» передвижения;
- имитация игры в паре;
- перемещения в 3 м. зоне (бегом, приставным, скрестным шагом);

- перемещения со сменой направления.

Перемещения выполняются двумя способами:

- в максимальном темпе 10-15 сек. с фиксацией количества перемещений
- 10-12 перемещений на время.

Развитие быстроты ударных движений ведется через имитацию технических приемов с утяжелением или с амортизатором:

- имитация ударов с многократным повторением;
- имитация ударов с отягощением;
- удары по высокому мячу.

Для развития чувства мяча используют следующие задания:

- игра об свою половину;
- игра откидкой с самим собой;
- свечка «бумеранг».

Хорошая физическая подготовка теннисиста гарантирует что, он сможет выдерживать интенсивные, напряженные и продолжительные тренировки и соревнования. Тренировки и соревнования большой интенсивности, напряженности и объема также способствуют повышению уровня физических качеств, особенно специальной выносливости.

Общая физическая подготовка на этапах ССМ и ВСМ проводится аналогично тренировочному этапу и включает в себя: утреннюю зарядку, разминку, заминку и упражнения по СФП в течение тренировочного занятия.

В основном выполняются упражнения на силу, скорость и скоростную выносливость.

Блок упражнений для развития быстроты реакции включает:

- реакция на неожиданное изменение направления мяча;
- реакция на неожиданное изменение длины полета мяча;
- реакция на неожиданное изменение вращения мяча;
- совершенствование реакции за счет повышения частоты ударов

принимаемых с (БКМ).

Возможно усложнение этих упражнений за счет применения упражнений для одновременного реагирования обоих партнеров и выполнения этих упражнений в условиях игры на счет.

Одновременно с развитием быстроты реакции на неожиданное изменение направления, длины полета мяча, вращения и темпа игры существенное значение имеет наблюдение за подготовительными действиями и изменением положения соперника.

Блок упражнений для развития чувства мяча включает:

- упражнения на точность многократного выполнения технических элементов: в сочетании разных направлений, темпов, зон попадания;
- упражнения на изменение высоты траектории полета мяча;
- упражнения на изменение длины полета мяча.

Возможно объединения разных видов упражнений, выполнение этих упражнений в условиях игры на счет.



Блок упражнений для развития быстроты передвижений включает:

- игра со всего стола одним видом удара (только справа, только слева);
- игра из одной точки стола с поворотами (поочередно справа, слева);
- игра вдвоем на двух столах;
- игра на сдвоенном столе;
- отработка перемещений в паре;
- перемещения в трехметровой зоне (с имитацией ударов в конечных точках передвижений);
- имитация других видов перемещений.

Блок упражнений для развития быстроты ударных движений:

- удары по свечам (с партнером и с БКМ);
- имитация ударов с отягощением или амортизатором;
- многократные максимально быстрые удары с БКМ.

Большинство упражнений может быть использовано на всех этапах многолетней подготовки спортсмена, так как с развитием игровых умений и общих физических качеств растет темп и сложность упражнений по СФП, они выполняются все время на более высоком уровне и имеют большой тренировочный эффект.

Творческое использование упражнений СФП, перечисленных в блоках, позволяет создать бесчисленное множество тренировочных упражнений. На тренировках применяются как частные (для решения одной задачи), так и сопряженные (для решения сразу нескольких задач, относящиеся порой даже к различным видам подготовки) упражнения.

#### Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на освоение спортсменом техники движений (наиболее рациональному и эффективному способу выполнения упражнений) и доведение ее до совершенства. При этом следует всегда учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а также условия, в которых приходится выполнять движение.

Одним из основных условий успешного овладения эффективной техникой является сознательное отношение спортсмена к тренировкам на всех этапах совершенствования, осмысливание им каждого движения.

Совершенствование техники продолжается на протяжении всей спортивной деятельности. Чем богаче у спортсмена запас двигательных навыков, тем эффективнее он совершенствует свою технику.

Создавать запас двигательных навыков нужно путем широкого применения различных обще- и специально-подготовительных упражнений.

В процессе изучения и совершенствования спортивной техники необходимо постоянно оценивать правильность выполнения движений, выявлять ошибки и своевременно их поправлять, а еще лучше не допускать их возникновения.

Для анализа правильного выполнения упражнений важное значение имеют двигательные ощущения, а также контроль своих движений. Хорошим средством контроля служит многократный просмотр видеозаписей, ознакомление

с показателями информации о кинематических и динамических характеристиках движений.

Обычно изучение и совершенствование техники движений, ее закрепление на новом уровне происходит в процессе тренировочных занятий. Технике следует уделять значительно время, т.к. эффективнее в течение определенного периода времени заниматься только техникой, чтобы сделать качественный скачок. И наоборот, в тех случаях, когда недостаточная физическая подготовленность тормозит процесс в техническом мастерстве, эффективнее затратить время на физическую подготовку и, поднявшись на новый уровень, включить упражнения на технику в целостном виде.

Повторяемость упражнений и занятий, направленных на совершенствование техники, чаще зависит не столько от координационных трудностей, сколько от интенсивности и характера выполняемых движений. Количество повторений должно быть таким, чтобы изучаемое движение выполнялось свободно, без излишних напряжений. При появлении небольшой усталости следует прекратить выполнять данные упражнения, но можно повторять другие упражнения, совершенствуя технику на фоне усталости. Частые занятия с небольшой нагрузкой более эффективны для совершенствования навыков, чем редкие занятия с максимальной нагрузкой. Предельные усилия рекомендуются только после усвоения требуемой координации движений.

В основе технической подготовки на начальном этапе (1 год обучения) лежит обучение умению управлять мячом. Основным методом на начальном этапе занятий является многократное повторение набиваний с постепенным усложнением заданий. Это позволяет занимающимся быстрее привыкнуть к обращению с мячом и ракеткой и научиться чувствовать с ними себя свободно. В дальнейшем эти упражнения способствуют более быстрому освоению техники игры в настольный теннис.

План-схема технической подготовки на этапе НП-1 представлена в таблице 11:

Таблица 11

### План-схема технической подготовки на этапе НП-1

Содержание подготовки / месяцы		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Освоение способов держания ракетки		+	с	с									
2. Освоение стойке теннисиста			+	с	с								
3. Освоение управления мячом (набивания)	набивание мячом с отскоком его от пола	+	с										
	ведение мяча на ракетке без падения	+	+	с									
	набивание мячом на правой стороне	+	+	с									
	набивание мячом на левой стороне ракетки		+	+	с								
	набивание на двух сторонах ракетки			+	+	с							
	набивание об стенку			+	+	с							

	набивание на разную высоту				+	+	с							
	набивание с дополнительным заданием		+	+	+	+	с							
	набивание в парах – «бадминтон»						+	+	с					
	набивание на ребре ракетки							+	+	с				
4. Освоение толчка слева	исходное положение	+	+	с										
	имитация удара	+	+	с										
5. Освоение наката справа	обучение исходному положению		+	с										
	имитация наката справа		+	с	с	с	с	с	с					
	накат справа по диагонали		+	+	с	с								
	накат справа по прямой			+	с	с								
	техника перемещения при игре их 2-х точек				+	с	с							
	подача справа накатом и ее прием		+	+	с		с			с				
	игра накатом справа из двух точек				+	+	с		с	с				
	игра накатом справа из 2/3 стола					+	+	с						
6. Игра на счет							+	+	с					
7. Освоение наката слева					+	+	с							

Условные обозначения: + - начало освоения; С - совершенствование. Совершенствование техники не ограничивается месяцем, помеченным «С», а продолжается на всех последующих месяцах подготовки (символом «С» помечены месяцы, в которых необходимо сделать упор на совершенствование данной техники).

Основными приемами в технической подготовке детей дошкольного и младшего школьного возраста являются объяснение и показ. На разных этапах подготовки соотношение между показом и объяснением разное. На подготовительном этапе ведущая роль принадлежит многократному показу, который обязательно подкрепляется объяснением. На основном этапе тренер также показывает удары, перемещения у стола, показ подкрепляется объяснением и исправлением ошибок занимающихся.

Чтобы решить данную задачу тренер должен рассказать и показать способы держания ракетки (европейская и азиатская хватка), научить правильно держать ракетку.

Очень важно, чтобы ребенок взял ракетку в нужную руку (правши - в правую, а левши - в левую). В случае ошибки на данном этапе процесс освоения материала ребенком, взявшим ракетку не в ту руку, через некоторое время заметно замедлится по сравнению с другими детьми, и его придется переучивать.

Так же необходимо рассказать и показать основную стойку теннисиста, научить принимать стойку теннисиста из любого исходного положения.

Одним из основных элементов является тренировка умения управлять мячом (набивания).

Ребенок должен научиться набивать на правой, левой стороне ракетки, поочередно, на разную высоту, об стенку и т.д. Необходимо давать много разных набиваний, достаточно часто меняя их и способы подсчета. Постепенно усложнять процесс набивания.

В начале тренировки необходимо держать мяч на ракетке (левой, правой стороне). Давать простые задания на жонглирование. Те же самые задания можно проводить в соревновательной форме.

В начале обучения в конце каждой тренировки необходимо проводить мини соревнование по одному виду набивания. В любом задании можно использовать набивание на разных сторонах ракетки.

Следующим этапом является тренировка наката справа. В начале необходимо объяснить назначение и важность удара. После этого тренер должен выполнить следующее:

1. Рассказать и показать исходное положение для наката справа.

После изучения стойки поставить ребенка к столу: показать расстояние от стола в стойке теннисиста - чуть согнутая рука с ракеткой достаёт до стола.

В начале обучения показать правостороннюю стойку. Несколько раз командой переместить детей из нейтральной стойки в правостороннюю и обратно.

2. Показать и научить правильно имитировать накат справа.

Последовательность изучения удара: показать у стола движение, показать траекторию полета мяча, увязать движение руки с траекторией, обратить внимание на работу кисти.

Необходимо уметь словами объяснить технику наката справа. В начале обучения имитацию можно выполнять поэтапно, останавливаясь после выполнении каждого этапа.

Во время имитации добиваться:

- переноса центра тяжести на впереди стоящую ногу;
- выполнения замаха не одной рукой, а с поворотом плеча и всего туловища (закручивание и раскручивание в области пояса), закручивание - замах, раскручивание - удар;

- выполнения обработки мяча (работа кисти);

- правильного расстояния локтя до туловища в замахе.

Когда занимающиеся начнут правильно выполнять имитацию, можно ставить на имитацию к столу. Следить, чтобы даже во время имитации дети держали правильное расстояние до стола.

3. Объяснить основной принцип выполнения любого удара.

Основной принцип выполнения любого удара: сначала правильно подойти к мячу, занять позицию и принять основную стойку, а потом выполнить удар (при выполнении удара накатом справа мяч должен быть справа перед туловищем). После этого можно показать технику перемещения при накате справа из двух точек и научить правильно имитировать накат справа из двух точек.

4. Научить играть у стола накатом справа.

Игру у стола начинать с выполнения одиночного удара.

Очень важно, чтобы тренер правильно играл со спортсменами. Ребенок должен чувствовать, как он продвигает мяч вперед, как он его обрабатывает, насколько быстрее летит мяч, если выполнять удар с замахом. Он должен научиться регулировать силу удара ракеткой по мячу.

Одно из самых важных условий успешного обучения любому удару - тренер должен сам идеально имитировать этот удар. Если он этого делать не умеет, то должен либо научиться сам, либо привлекать для показа опытных теннисистов.

5. Показать и научить подавать подачу накато́м справа.

Показать и объяснить подачу накато́м справа. Объяснить правила подачи.

6. Научить технически правильно и стабильно выполнять накат справа у стола: из двух точек и с 2/3 стола.

При изучении наката справа необходимо постоянно обращать внимание на следующие моменты:

- хватку;
- стойку теннисиста и расстояние до стола;
- замах;
- точку встречи мяча (игра по мячу сбоку перед собой);
- обработку мяча (до момента удара - ракетка открытая, после удара - закрытая);
- ускорение (перенос центра тяжести тела во время удара, проведение руки вперед);
- быстрое возвращение в исходную позицию (сразу же опустить ракетку, перенести тяжесть тела равномерно на две ноги).

Необходимо отмечать детей, которые лучше других попадают на стол и быстрее остальных осваивают технику настольного тенниса, то есть одновременно с процессом обучения тренер должен решать одну из основных задач - задачу отбора детей.

7. Научить играть на счет.

Необходимо изучить основные правила игры в настольный теннис, затем проводить соревнования, давая определенные задания для выполнения.

Техническая подготовка на этапе НП-2 включает в себя:

Таблица 12

### План схема технической подготовки на этапе НП-2

Содержание подготовки / месяцы		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Освоение наката справа	- имитация наката справа	с										
		- накат справа по диагонали	с										
		- накат справа по прямой	с										
		- накат справа из левого угла	+	с									
		- накат справа из средней зоны в центр			+	с							
		- накат справа против подрезки							+	с			
2.	Освоение наката слева	- освоение исходного положения для наката слева	+	с									
		- имитация наката слева	+	с									
		- накат слева по диагонали	+	с									
		- накат слева по прямой		+	с								
		- накат слева против подрезки							+	с			
3.	Освоение вращения мяча												
4.	Освоение	- имитация срезки справа и слева				+	с						
		- срезки справа по диагонали					+	с					

	срезки справа и слева	- срезки слева по диагонали						+	с									
		- срезки справа и слева по прямой							+	с								
5.	Освоение техники подач и их приема	- подача справа накатом	с								с							
		- подача слева накатом	+	с							с	с						
		- прием плоских подач	с								с							
		- подача справа с нижним вращением								+	с	с	с					
		- подача слева с нижним вращением								+	с	с	с					
		- прием подач с нижним вращением									+	с						
6.	Имитация перемещений	- короткое перемещение влево- вправо	с									с						
		- перемещение при игре из двух углов				+	с	с				с						
		- разворот в левом углу					+	с	с			с						
7.	Базовые задания комбинированной тех- ники - «Школа»	- игра накатом справа из двух точек	с															
		- игра накатом справа из 2/3 стола	+	с	с	с												
		- игра НП из трех точек			+	с	с	с										
		- игра накатом слева из двух точек				+	с											
		- игра накатами: треугольник				+	с		с				с					
		- игра по левой диагонали НП и НЛ					+	с										
		- игра срезкой справа из двух точек								+	с							
		- игра срезками: треугольник									+	с	с					
8.	Игра на счет	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	
9.	Освоение топ-спина справа												+	+	+	+		

В основе технической подготовки спортсменов на тренировочном этапе подготовки лежит обучение технике выполнения топ-спинов справа и слева - для нападающих, подрезок справа и слева, топ-спина справа - для защитников.

Освоение новой техники можно проводить с большим количеством мячей, что значительно ускоряет процесс обучения.

Все задания по технической подготовке должны быть групповыми, разделенными (когда это необходимо) на задания для защитников и задания для нападающих.

Для спортсменов тренировка делится на игру с тренером и игру друг с другом. Таким образом, для тренера тренировка тоже делится как бы на две части:

- когда он, используя БКМ, отрабатывает технику игры с 1 - 3 (но не более!) учениками; остальные спортсмены - делают одно общее задание;

- когда он ведет групповую тренировку и исправляет ошибки всей группы или отдельных спортсменов.

Соотношение между этими двумя методиками проведения тренировки может быть в пользу первой, поскольку на данном этапе дети еще очень нестабильно играют друг с другом и могут выполнить лишь ограниченный набор заданий.

Необходимо использовать соревновательный метод тренировок, то есть давать групповые задания на количество (с обязательным подсчетом ударов, серий

или ошибок) с выявлением победителей, как в отдельном задании, так и во всей тренировке (тренировочной неделе).

Техническая подготовка на тренировочном этапе 1-2 года обучения включает в себя:

- задания на многократное выполнение различных технических приемов в одном направлении, в одном темпе, из одной зоны;
- освоение и совершенствование техники топ-спина справа и его приема подставкой справа и слева;
- освоение техники топ-спина слева (для нападающих);
- освоение и совершенствование техники выполнения контртоп-спина (для нападающих);
- совершенствование выполнения атакующих ударов против подрезки;
- освоение и совершенствование техники подрезки против атакующих ударов;
- освоение техники подрезки топ-спина (для защитников);
- освоение основ техники выполнения скидки справа и слева;
- игру с БКМ;
- освоение техники выполнения завершающего удара справа;
- освоение основ игры в паре;
- освоение вращения мяча, отработка техники подач и их приема;
- освоение и совершенствование техники перемещений;
- отработка соединений двух и более технических приемов;
- игру на счет.

Особое значение приобретает комбинационная техника. Ее задача - научиться всем основным видам передвижений, и отрабатывать их, используя различные сочетания игры накатом справа и топ-спином справа по заданиям (для нападающего) и сочетание подрезок и срезок (для защитника):

- серия срезок + накат;
- подач+накат (игра с БКМ);
- подача+топ-спин справа (игра с БКМ);
- подача, срезка+НП;
- серия накатов справа из ближней зоны + накат справа из средней зоны.

На тренировочном этапе 2 года добавляются связки:

- удар справа после серии накатов справа;
- накат слева + удар справа;
- срезка + подставка слева;
- удар слева после серии накатов слева.

На тренировочном этапе 3-5 года основное значение играет отработка многоходовых технических комбинаций, совершенствование подач и разнообразного их приема, увеличение количества попаданий в определённую зону стола при выполнении простых технических комбинаций, стабильное выполнение различных технических приемов, усиление вращения при выполнении различных технических приемов, совершенствование короткой игры, изучение элемента «свеча» и удара по свече, совершенствование перемещений в ширину и глубину

площади, совершенствование промежуточной игры на столе (разнообразить игру по направлениям).

Технико – тактическая подготовка игрока нападающего стиля включает в себя следующие элементы:

1. Отработка многоходовых комбинаций с большим количеством перемещений и разворотов корпуса.

- комбинации с игрой через центр стола;
- комбинации с игрой по прямым;
- комбинации с выходом для игры справа с левого угла.

2. Упражнения на реакцию при отработке технических комбинаций.

3. Повышение скорости игры.

4. Совершенствование активного приема топ-спина справа.

5. Совершенствование короткой игры (срезки, скидки).

6. Совершенствование подач и разнообразного их приема.

- при выполнении быстрых длинных подач работать над увеличением скорости их выполнения;

- подавать подачи на край стола и точно в необходимое место;

- чередовать подачи с разным вращением;

- выполнять одинаковый замах при выполнении разных подач.

- при выполнении коротких подач с нижним и комбинированным вращением следить за высотой подаваемых подач, уметь подавать подачи во всех направлениях, выполнять различный замах в зависимости от высоты подброса мяча; увеличивать силу вращения.

- осуществлять прием подач с нижним вращением;

- осуществлять прием подач с боковым вращением;

- совершенствовать точность при длинных и коротких подачах.

7. Увеличение количества и качества тактических комбинаций.

Увеличение количества и качества тактических комбинаций связано с совершенствованием точности попадания уларов в заданные точки стола и увеличением надежности выполнения технических приемов.

На этапе ТГ 3-5 много внимания уделяется игре по прямым и в корпус. Именно с помощью этих ударов можно разнообразить тактические комбинации. При этом важно сочетание двух разных подач, подаваемых в одной серии.

Технико – тактическая подготовка игрока защитного стиля на этом этапе включает:

1. Сочетание защитных и остроатакующих ударов.

- подрезки слева + ТП;

- подрезки слева + удар (по ТП);

- косая срезка справа + ТП или удар справа по ТП;

- длинная подрезка слева + удар слева + ТП или удар справа;

- длинная подрезка слева + удар слева + удар или ТП.

2. Разнообразие технических приемов при игре шипами слева.

- подрезка слева + подставка слева + ТП или удар слева;

- подставка слева по топ-спин + удар справа;



- плоская срезка слева по подрезке + завершающий удар справа;
- плоская откидка слева по подрезке + накат слева + ТП или удар.

3. Совершенствование атакующих ударов: чередование вращения и плоских ударов.

4. Повышение выполнения атакующих ударов особенно по короткому мячу.

5. Повышение скорости передвижений во время игры.

Основными задачами тренировочного процесса на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства становятся:

- совершенствование индивидуального стиля игры;
- совершенствование техники игры, повышение ее активности, вариативности, точности, стабильности и устойчивости к сбивающим факторам.

Спортсмены должны ясно представлять основные способы выигрыша очка и владеть технико-тактическими вариантами игры против теннисистов различного стиля. В ходе тренировочного процесса должно быть сформировано «атакующее» сознание у теннисистов. Они должны следовать требованиям: играть активно, используя всестороннюю технику и «коронные» технические элементы, допуская минимум технических и тактических ошибок. Так же большое внимание следует уделить совершенствованию навыков действий в парной игре.

Технико – тактическая подготовка игроков ведётся в стиле «классическое двухстороннее нападение европейской хваткой». Структура техники атакующего стиля игры при европейской хватке включает:

1. Основные элементы справа:

- скидка;
- топ-спин по восходящему мячу;
- топ-спин по мячу с нижним вращением;
- контртоп-спин в ближней зоне;
- завершающий топ-спин против подставки;
- контртоп-спин со средней и дальней дистанции ;
- подставка (блок);
- срезка (короткая, длинная).

2. Основные элементы слева:

- скидка;
- топ-спин по восходящему мячу;
- топ-спин по мячу с нижним вращением;
- контртоп-спин со средней и дальней дистанции;
- контрудар;
- прием топ-спина блоком;
- срезка (короткая, длинная).

3. Различные виды подач, активный прием подачи.

4. Дополнительная техника: завершающий удар по подставке; свеча; завершающий удар по свече.

5. Комбинационная техника

- атакующий удар (топ-спин + скидка справа или слева) после своей

подачи;

- топ-спин после приема подачи скидкой;
- атакующий удар после приема подачи топ-спином или скидкой слева;
- контрудар слева после топ-спина справа + атакующий удар справа.

Тренировочные задания при этом могут включать:

1. Топ-спин справа с 2/3 стола.
2. Топ-спин слева на технику и стабильность выполнения.
3. Начало атаки топ-спином справа по срезке.
4. Сочетание короткой и длинной промежуточной игры против защитника.
5. Передвижение скрестным шагом.
6. Начало атаки ТЛ по прямой.
7. Топ-спин справа в средней зоне.
8. Удар по свече.
9. Скидка слева.
10. Топ-спин по подставке.
11. Топ-спин против подрезки.
12. Топ-спин справа из левого угла (с захода).
13. Атака слева против подрезки.
14. Прием подач скидкой.
15. Игра на счет.
16. Игра контр топ-спин (перекрутка из средней зоны).
17. Игра срезками по всему столу (промежуточная игра).
18. Топ-спин справа с выходом за боковую линию.
19. Скидка справа в угол.
20. Завершающий топ-спин слева.
21. Переход от защиты к нападению и наоборот.
22. Игра на реакцию со всего стола.
23. Активный прием длинных подач.
24. Смена вращения мяча при атаке.
25. Косая срезка с боковым вращением.
26. Начало атаки слева после пассивного приема подачи.
27. Игра против защитника: отработка тактических комбинации.
28. Завершающий удар справа.
29. Удар по топ-спину.
30. Быстрая атака после своей подачи.
31. Короткая игра и выход из нее скидкой.
32. Игра на реакцию со всего стола.
33. Начало атаки ТП или скидкой справа после подачи противника.
34. Контратака после длинной подачи.

Структура техники игроков в стиле «современная защита».

1. Основные элементы справа.

- подрезка.
- запил.
- подрезка с боковым вращением.
- скидка.
- топ-спин по мячу с нижним вращением.
- контрудар, или контртоп-спин.
- завершающий удар по подставке.
- атака с захода.
- подставка.

2. Основные элементы слева.

- подрезка.
- атака по мячу с нижним вращением.
- скидка.

3. Дополнительная техника.

- подрезка слева и справа со сменой вращения;
- топ-спин справа по восходящему мячу;
- завершающий удар справа по топ-спину;
- прием топ-спина подставкой слева;
- свеча;
- завершающий удар по свече.

4. Комбинационная техника

- подрезка справа в сочетании с подрезкой слева;
- подрезка справа и слева в сочетании с атакой слева;
- подрезка справа и слева в сочетании с топ-спином справа;
- подрезка в сочетании со свечой.

Тактическая подготовка.

Спортивная тактика – искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача – наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов.

Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

В целом тактическое мастерство основывается на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение.

Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:

- изучение общих положений тактики;
- знание сущности и закономерностей спортивных состязаний;
- изучение способов, средств, форм и видов тактики;

- знание тактического опыта сильнейших спортсменов, определение сил противников;

- практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики в прикидках, тренировочных занятиях, соревнованиях;

На этапе начальной подготовки необходимо начать работу по развитию тактического мышления во время тренировочных игры на счет и участия в контрольных соревнованиях.

Изучить элементарную тактику игры в настольный теннис: выигрывает тот, кто попадает на стол на один раз больше соперника; тот, кто нападает, имеет преимущество в игре на счет.

Необходимо изучить простейший тактический вариант: зажим соперника в слабую сторону.

На тренировочном этапе первоначально производится повторение и углубление знаний по данной теме этапа начальной подготовки, изучаются и осваиваются следующие направления:

- тактика выполнения подачи;
- тактика приема подачи;
- тактика начала атаки после своей подачи;
- тактика применения захода в левый угол для игры справа;
- тактика заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения атаки;
- выбор момента для выполнения завершающего удара;
- тактика выполнения топ-спина.

Тактическая подготовка на этапе Т-2 включает: теоретическую подготовку, тактические задания для игры на счет, контрольные игры на счет.

Теоретическая подготовка по основам тактики включает в себя:

- повторение и углубление материала этапов НП и ТГ-1;
- прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом;
- выполнение атакующих ударов средней силы и умение регулировать силу ударов;
- тактика выполнения короткой подачи в сочетании с топ-спином или накатом;
- выполнение подставки слева, с целью заставить соперника чаще изменять исходное положение, и выбора момента для проведения собственной атаки;
- ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию. Умение играть срезкой с изменяющим места, длины полета мяча, темпа, вращения;
- выбор момента для выполнения завершающего удара после серии подготовительных атакующих ударов;
- тактика выполнения топ-спина;
- захват инициативы через изменение направления игры.

В тактических заданиях для игры на счет выполняется только имитация тактических комбинаций. Необходимо сначала отработать тактику применения атакующего элемента после подачи или после срезки. То есть отработать выбор мяча, по которому необходимо выполнить атаку. Таким образом, тактические задания - это задания предыдущего пункта. Только выполняются они не с целью отработки техники соединения двух технических приемов, а с целью выбора момента, когда это соединение целесообразно применить.

Игра на счет включает:

- игра на счет с использованием хорошо освоенных технических приемов и комбинаций;
- тренировочные игры на счет, включая игру в паре (во время групповых тренировочных занятий);
- тренировочный турнир (один раз в две недели).

В задачи этапа ТГ 3-5, и, в дальнейшем ССМ и ВСМ, входит отработка многоходовых технических комбинаций, совершенствование подач и разнообразного их приема, увеличение количества тактических комбинаций, используемых в игре на счет.

### **3.7 Рекомендации по организации психологической подготовки**

Тренер в процессе многолетней подготовки должен учитывать все факторы воздействия на спортсменов и находить свое место в воспитательном процессе. Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов, влияние тренера на юных теннисистов становится все больше, и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитания. Поэтому личностные качества тренера, его положительный пример играют немаловажную роль в формировании человеческих качеств юного спортсмена.

Воспитательная работа тренера в корректной и ненавязчивой форме начинается с установления товарищеских отношений между спортсменами, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок. Чрезвычайно важны организация досуга юных спортсменов, посещение крупных всероссийских и международных соревнований.

Большое значение в системе воспитания занимают теоретические знания, которые постепенно вводят юных спортсменов в мир спорта высших достижений.

В дальнейшем теоретические знания могут посвящаться критическим разборам выступлений на соревнованиях, тренировочных занятий, тестирований.

Квалифицированные юные теннисисты должны обладать высокой работоспособностью и, следовательно, громадным трудолюбием, которое следует воспитывать на тренировочных занятиях в ходе специальных мероприятий. Также юные спортсмены должны знать, что достижение новых высот в спорте связано с дальнейшим повышением нагрузок, что проходить тренировочный процесс каждый должен под медицинским контролем, не ухудшая здоровье.

Большие успехи юных спортсменов обычно связаны с достижением намеченного результата или с победой над соперником. Процесс тренировки постоянно связан с развитием волевых качеств спортсмена.

Квалифицированный юный спортсмен должен иметь строгий распорядок дня: учеба, отдых, сон, тренировки, соблюдение режима питания.

Воля спортсмена основана на принципах морали, на стремление прославить свою страну, область, город. А также чувство долга перед коллективом – идейная основа, обеспечивающая целеустремленность, волю к победе, настойчивость и упорство спортсмена.

Тренер должен постоянно приучать юных теннисистов не обходить, а преодолевать встречающиеся трудности, с которыми всегда связаны тренировка и соревнование. Следует воспитывать уверенность в своих силах, смелость, решительность.

Воля к победе – ее воспитание и проявление неразрывно связано со всеми моральными и волевыми качествами.

Важную роль в воспитании воли к победе играют соревнования. Однако воля к победе в связи с преодолением трудностей может воспитываться и в повседневной жизни.

Волевые качества совершенствуются в борьбе с трудностями, создаваемыми внешней средой, в борьбе с самим собой. При этом главную роль играет самовоспитание. Чтобы в нужной мере развить свою волю, характер, необходимо большое самосознание, чтобы добиться высоких спортивных результатов.

Следует отметить, что у спортсменов, добившихся высоких спортивных результатов, очень рано проявляются бойцовские качества и спортивный характер. Следовательно, для того чтобы спортсмен мог успешно проявить себя в соревнованиях любого высокого ранга, необходимо уже в юношеском возрасте сформировать у него высокие морально-волевые качества и идейную убежденность. На этой основе решаются специальные задачи спортивного воспитания, интеллектуальной и специальной психической подготовки к высоким спортивным достижениям.

Основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени при создании ее важности, у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижения. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

В тренировочном процессе и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психических состояний, в связи

с необходимостью действовать в определенных условиях и не могут быть поняты в отрыве от них.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Участвуя в соревнованиях, юный спортсмен имеет наиболее благоприятную возможность учиться усилием воли преодолевать развивающееся утомление.

Если трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке, то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных теннисистов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха, и причин, которые привели его к неудаче.

Выполнение трудовых тренировочных заданий и освоение сложных упражнений вызывает у юного спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дают уверенность в своих силах.

Средства и методы психолого-педагогических воздействия должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них имеют преимущественное значение на том или ином этапе годичного цикла, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям. Участием в них и восстановлением после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок.

На этапе начальной подготовки основное внимание должно уделяться формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, нравственных и волевых качеств, а также специфических качеств, необходимых в спорте (трудолюбие в тренировке, дисциплинированность, чувство ответственности, уважение к тренеру и товарищам по команде, сопернику, требовательность к себе), положительных межличностных отношений в спортивных группах, развитию простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе спортивной специализации акцент делается на развитие спортивного интеллекта и способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшение взаимодействия в спортивной команде, развитие оперативного мышления и памяти, специализированных черт воспитания, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства основное внимание в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, специализированных черт восприятия, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления,

способности к саморегуляции, формирование специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки должны быть сделаны следующие акценты при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

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

- в соревновательном периоде упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психологической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

- в переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов.

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

В ходе тренировочного занятия также существует тенденция преимущественного применения некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

Вводная часть – воздействия, направленные на развитие определенных свойств личности спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психологических функций.

Подготовительная часть - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

Основная часть – совершенствование специализированных психических функций и психомоторных качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю и саморегуляции, повышение уровень психической специальной готовности спортсменов. В ходе тренировки, особенно при состоянии значительного утомления, необходима особая корректность поведения тренера.

Заключительная часть - совершенствование способности к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

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

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей психической подготовки к соревнованиям, которая проводится в течение всего года и специальной психической подготовки к выступлению в конкретных соревнованиях.

В ходе общей психической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты



характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе психической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к успеху, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью управления своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для успеха

### **3.8 Применение восстановительных средств.**

В современном спорте проблема восстановления так же важна, как и сама тренировка, поскольку невозможно достичь высоких результатов только за счет увеличения объема и интенсивности нагрузок. В связи с этим методы восстановления и снятия утомления у занимающихся приобретают первостепенное значение.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом, и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоцикле тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

Все многочисленные средства восстановления подразделяются на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические, медико-биологические.

#### *Педагогические средства восстановления*

К педагогическим средствам восстановления относят в первую очередь варьирование интервалов отдыха между повторениями отдельных упражнений, между тренировочными занятиями, между недельными циклами с разной нагрузкой.

К этой группе средств восстановления относятся также использование различных форм активного отдыха проведение занятий на местности, на лоне природы, различные виды переключения с одного вида работы на другой.

Педагогические средства восстановления определяют режим спортсмена и правильное сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах многолетней подготовки.

Они включают в себя:

- рациональное планирование тренировки в соответствии с функциональными возможностями организма, занимающегося правильное сочетание общих и специальных средств, оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро и макроциклов, широкое использование переключения, четкую организацию работы и отдыха.

- правильное построение отдельно тренировочного занятия с использованием средств, для снятия утомления (индивидуальная разминка, подбор мест занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления);
- варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных упражнений и тренировочных занятий;
- разработка системы планирования и использования различных восстановительных средств в месячных и годовых циклах подготовки;
- разработка методики физических упражнений направленной на ускорение восстановления работоспособности занимающегося;

Выбор того или иного из методов и их сочетание должно осуществляться врачом команды и тренером в зависимости от характера и степени напряженности предшествующей нагрузки, характера и степени утомления.

Правильное распределение нагрузки на органы и системы в процессе отдельного занятия и различных по длительности тренировочных циклов способствует активизации процессов восстановления и повышению эффективности тренировки.

При построении отдельных тренировочных занятий особого внимания заслуживает организация вводной, подготовительной и заключительной частей. Рациональное построение вводной и подготовительной частей способствует более быстрому «вхождению» в работу, обеспечивает высокий уровень работоспособности в основной части. Оптимальная организация заключительной части позволяет быстрее устранить утомление. Правильный подбор упражнений и метода их использования в основной части занятий обеспечивает высокую работоспособность занимающегося, необходимый уровень эмоционального состояния, что, в свою очередь, благоприятно сказывается на процессах восстановления.

Чтобы правильно построить микроцикл, нужно точно знать, какое воздействие оказывает на спортсмена нагрузка, различные по величине и направленности, какова динамика и продолжительность протекания процессов восстановления после них.

Важную роль при организации процесса тренировки играют оптимальное соотношение нагрузок и отдыха в тренировочных микроциклах, а также использование разгрузочных циклов, основная функция, которой - обеспечение полноценного восстановления после напряженной тренировки в предыдущих микроциклах. Считают, что за 3-7 дней до соревнований должны быть исключены из занятий большие нагрузки. Общая нагрузка в предсоревновательной неделе не должна превышать 30-40% от нагрузки обычной недели основного периода.

Педагогическим средством, способствующим восстановлению, является полноценная разминка.

Педагогические средства являются основными и предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов, построение каждого тренировочного занятия, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

### *Психологические средства восстановления*

Приоритетными направлениями в психологическом восстановлении служат: аутогенная тренировка, психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых; психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отдельных эмоций, выработка толерантности к эмоциональному стрессу; создание благоприятного психологического климата в команде.

В общении со спортсменами следует придерживаться доброжелательного, слегка ироничного тона. Рекомендуется, чтобы поощрительные замечания преобладали над наказаниями при рациональном соотношении между ними 70-80% на 20-30%.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление.

Психологические средства восстановления применяются в тренировочных группах, и особенно в группах спортивного совершенствования. В группах начальной подготовки психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

### *Гигиенические средства восстановления*

Гигиенические средства восстановления - это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания и т.д. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований в местах занятий, бытовых помещениях, инвентарем.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов назначать в дозе, но не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), души, ванны, сауны, электростимуляция. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма.

### *Медико-биологические средства восстановления*

Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, витаминизацию, массаж и его разновидности, спортивные растирки, гидро– и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта.

### **3.9. Планы антидопинговых мероприятий.**

Использование запрещенных методов и допинговых препаратов запрещено. Любое нарушение «Анти - Допинговых Правил ФИСА» предусматривает соответствующее наказание. Спортсмены и (или) другие лица несут ответственность за знание того, что представляет собой нарушение антидопинговых правил, а также субстанций и методов, включенных в запрещенный список ВАДА. Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также недопущение использования запрещенных методов. Допинг-контроль может быть осуществлен во время любого официального спортивного соревнования, а также в любое другое время. Спортсмен имеет право использовать запрещенные субстанции или методы в терапевтических целях при условии получения разрешения от антидопинговой организации.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов и преследуют следующие цели:

- разучивание занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- разучивание занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В соответствии с поставленными целевыми установками проводится разъяснительная работа среди спортсменов о недопустимости применения допинговых средств, которая реализуется в виде лекций и практических занятий при методическом сопровождении тренера и спортивного врача (таблица 13).

**Примерный тематический план проведения антидопинговых мероприятий со спортсменами на этапах подготовки**

Тема	Этапы подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет		
Характеристика допинговых средств и методов	+	+	+	+	+	+
Всемирный антидопинговый кодекс. Общероссийские антидопинговые правила		+	+	+	+	+
Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля					+	+

Антидопинговые мероприятия могут проводиться в виде профилактических бесед, семинаров, лекций, размещения наглядной агитации, просмотра видео и фото материалов.

Рекомендуемое содержание антидопинговых мероприятий:

#### Характеристика допинговых средств и методов

Допинг - лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные. Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи. Наркотические анальгетики - лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

#### Всемирный антидопинговый кодекс.

Деятельность Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Всемирный антидопинговый кодекс – универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа. Компоненты Всемирной антидопинговой программы:

- уровень 1. Кодекс;
- уровень 2. Международные стандарты;
- уровень 3. Модели лучших методов организации работы.

Образовательные программы и исследования. Роль и ответственность Международного олимпийского комитета и Международного паралимпийского комитета, международных спортивных федераций, национальных Олимпийских и Паралимпийских комитетов, национальных антидопинговых организаций, оргкомитетов крупных спортивных событий, ВАДА, спортсменов и их персонала. Общероссийские антидопинговые правила.

Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля.

Определение допинга. Нарушения антидопинговых правил. Доказательства применения допинга. Запрещенный список. Тестирование. Анализ проб. Обработка результатов. Право на беспристрастное слушание. Санкции к спортсменам в индивидуальных видах спорта. Последствия для команд. Санкции к спортивным структурам. Апелляции. Конфиденциальность и разглашение. Срок давности. Пояснения касательно ответственности сторон при проведении различных процедур допинг-контроля. Программы допинг-контроля. Внесоревновательное тестирование. Информация о нахождении спортсменов. Отбор для прохождения допинг-контроля. Уведомление. Тестирование во время соревнований. Явка на пункт прохождения допинг-контроля. Сбор проб мочи. Разделение пробы. Документация: ваши права и ваши обязанности. Взятие пробы крови. Хранение и транспортировка проб. Анализ и обработка результатов. Санкции и апелляции. Процедуры для допинг-контроля несовершеннолетних и спортсменов с ограниченными возможностями. Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

### **3.10 Инструкторская и судейская практика.**

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным, для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения занимающимися званий и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение - у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, занимающихся приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

В группах на этапе начальной подготовки с занимающимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия занимающиеся

выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

В группах на тренировочном этапе занимающиеся участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В группах на этапе спортивного совершенствования занимающиеся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

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

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы на всех этапах многолетней подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях;
- объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- промежуточной аттестации, которая учитывает степень освоения

Программы на каждом этапе спортивной подготовки

- выполнения контрольных и контрольно-переводных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

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

Соответственно поставленным целям и задачам предъявляются требования к результатам реализации программы спортивной подготовки на каждом из этапов:

На этапе начальной подготовки:

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

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 занимающихся;

- 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.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;



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

В процессе спортивной подготовки необходимо выделить пять видов контроля, каждый из которых имеет свое функциональное предназначение:

- предварительный контроль - служит для получения исходных данных уровня подготовленности занимающихся и определения степени их готовности к предстоящим занятиям. Обычно он проводится в начале спортивного сезона. Данные такого контроля позволяют уточнить задачи, наметить средства и методы их решения.

- оперативный контроль - предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного тренировочного занятия с целью целесообразного чередования на нем нагрузки и отдыха. Например, динамики результатов, демонстрируемых спортсменами при выполнении определенного двигательного задания в ходе определенного числа повторений или временного интервала

- текущий контроль - служит для определения содержания ближайших занятий и величины физической нагрузки на них. С его помощью определяется текущее состояние и уровень подготовленности спортсмена.

- этапный контроль - предназначен для получения информации о кумулятивном (суммарном) эффекте выполненной в течение одно - трех месяцев работе. Данные, полученные в ходе этапного контроля, позволяют определить эффективность выбранных и реализованных средств, методов и величин физических нагрузок.

- итоговый контроль, проводимый в конце спортивного сезона - служит для определения степени реализации поставленных задач, выявления позитивных и негативных сторон реализованного тренировочного процесса и его составляющих. Полученные при этом данные являются основой для последующего планирования тренировочной работы с данным контингентом. Сопоставление результатов итогового контроля с нормативными данными позволяет объективно оценить степень подготовленности каждого спортсмена.

В спортивной практике основным методом предварительного, этапного и итогового контроля служит тестирование, т.е. выполнение спортсменами специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата.

Обязательное тестирование спортсменов по общей физической и специальной физической подготовке проводится ежегодно, один раз в год в период, предшествующий переводу спортсменов на следующий год спортивной подготовки, согласно утверждённому графику.

Оценка результатов выполнения нормативов проводится по системе «зачет»-«незачет». Итоговое решение о выполнении нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки принимается при зачете минимум одного контрольного испытания по каждому физическому качеству.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки представлены в таблицах 14 - 17 .

Таблица 14

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

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

Таблица 15

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

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

Обязательная техническая программа включает в себя:

#### Тренировочный этап 1,2 года обучения

№ п/п	Элемент	Количество выполнений	«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетворительно»
1	Срезка слева	50 ударов	1-3 ошибки	4-5 ошибки	6-8 ошибок
2	Срезка справа	50 ударов	1-3 ошибки	4-5 ошибки	6-8 ошибок
3	Контрудар слева	50 ударов	1-3 ошибки	4-5 ошибки	6-8 ошибок
4	Контрудар справа	50 ударов	1-3 ошибки	4-5 ошибки	6-8 ошибок
5	Подача с верхним вращением	10 подач	9 попаданий	8 попаданий	7 попаданий
6	Подача с нижним вращением	10 подач	9 попаданий	8 попаданий	7 попаданий

#### Тренировочный этап 3-5 года обучения

№ п/п	Элемент	Количество выполнений	«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетворительно»
1	Короткая игра по всему столу (45 см. от сетки)	50 ударов	1-3 ошибки	4-5 ошибки	6-8 ошибок
2	«Треугольник» «атакой» слева	50 ударов	1-3 ошибки	4-5 ошибки	6-8 ошибок
3	«Треугольник» «атакой» справа	50 ударов	1-3 ошибки	4-5 ошибки	6-8 ошибок
4	Топ-спин справа против подставки	50 ударов	1-3 ошибки	4-5 ошибки	6-8 ошибок
5	Подача длинная (2 вида вращения)	2 серии по 5 подач	9 попаданий	8 попаданий	7 попаданий
6	Подача короткая (2 вида вращения) (2 отскока)	2 серии по 5 подач	9 попаданий	8 попаданий	7 попаданий

Таблица 16

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег на 60 м (не более 10,1 с)	Бег на 60 м (не более 10,8 с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 115 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 105 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 1 мин (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 1 мин (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 191 см)	Прыжок в длину с места (не менее 181 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Обязательная техническая программа включает в себя:

№п/п	Элемент	Количество выполнений	«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетворительно»
1	Кач, короткая игра	2 мин.	0 ошибок	1 ошибка	2 ошибки
2	«Восьмерка» игра атакой по диагонали	50 ударов	1-3 ошибки	4-5 ошибки	6-7 ошибок
3	«Восьмерка» игра атакой по прямой	50 ударов	1-3 ошибки	4-5 ошибки	6-7 ошибок
4	Топ-спин справа по мячу с нижним вращением	50 ударов	1-3 ошибки	4-5 ошибки	6-8 ошибок
5	Топ-спин слева против приема подставкой	50 ударов	1-3 ошибки	4-5 ошибки	6-8 ошибок
6	Подача (5 видов, в том числе с высокого подброса)	15 подач	15 попаданий	14 попаданий	13 попаданий
7	«Двухходовка»	10 раз	9 попаданий	8 попаданий	7 попаданий

Таблица 17

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег на 60 м (не более 9,1 с)	Бег на 60 м (не более 10,1 с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 128 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 115 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 1 мин (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 1 мин (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 216 см)	Прыжок в длину с места (не менее 191 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Обязательная техническая программа включает в себя:**

№ п/п	Элемент	Количество выполнений	«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетворительно»
1	Кач, короткая игра	3 мин.	0 ошибок	1 ошибка	2 ошибки
2	Вращение справа с трех точек	1 мин.	Более 60 уд. 1-3 ош.	59-57 уд. 4-5 ош.	56-54 уд. 6-7 ош.
3	Вращение слева по мячу с нижним вращением	1 мин.	Более 35 уд. 1-2 ош.	34-32 уд. 3-4 ош.	31-29 уд. 5 ош.
4	«Двухходовка» с короткой подачей	10 раз	10 попаданий	9 попаданий	8 попаданий
5	«Двухходовка» с длинной подачей	10 раз	10 попаданий	9 попаданий	8 попаданий

## **5. Перечень информационного обеспечения программы**

### **Список литературы:**

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. - М.: Физкультура и спорт, 1982.- 111 с.
2. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6 + 12. - М.: Физкультура и спорт, 2005. – 184 с.
3. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 256 с.
4. Барчукова Г.А. Настольный теннис. - М.: Физкультура и спорт, 1989. – 175 с.
5. Барчукова Г.А. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е, перераб. и доп. - М.: Физкультура и Спорт, 2008. - 224 с.
6. Боллетьеры Н. Теннисная академия. - М.: Издательство Эксмо, 2004. - 448 с.
7. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 127 с.
8. Вартамян М.М. Российская энциклопедия настольного тенниса. - Магнитогорск: Магнитогорский дом печати, 2010. - 224 с.
9. Вартамян М.М., Команов В.В. Беседы о настольном теннисе (методика и практика). - М.: Авангард, 2010. - 301 с.
10. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. - Ярославль: Верх.-Волж. кн. изд-во, 1990. - 192 с.
11. Иванов В.С. Теннис на столе (от новичка до чемпиона). - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 159 с.
12. Ильин Е.П. Психология воли. - СПб: «Питер», 2000. - 288 с.
13. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. -М.: Информпечать, 2012. - 192 с.
14. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. - М.: Советский спорт, 2014.
15. Креспо М., Милей Д. Учебник передового тренера. Published by the International Tennis Federation, 1998. Printed in Canada.
16. Легенды отечественного настольного тенниса. - М.: Изд-во «УП Принт», 2010.-256 с.
17. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. - М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2001. - 204 с.
18. Настольный теннис; Пер. с кит. / Под ред. СюиЛньшэня. — М.: Физкультура и спорт, 1987.-320 с.
19. Настольный теннис: Примерная программ спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Сост. Г.В. Барчукова, В.А., Воробьев, О.В. Матыцин. - М.: Советский спорт, 2009. - 144 с.
20. Настольный теннис: Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Сост. Ю.П. Байгулов, А.Н. Романин. - М.: Комитет по физической культуре и спорту, 1980. -60 с.

21. Настольный теннис: Учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (методическая часть) / Сост. С.Д. Шпрах. - М.: Советский спорт, 1990. - 47 с.
22. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. - 864 с.
23. Ормаи Л. Современный настольный теннис: Пер. с венг. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 175 с.
24. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. - Л.: Лениздат, 1989. - 76 с.
25. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 412 с.
26. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 157 с.
27. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. - М.: ВистаСпорт, 2005. - 272 с.

#### ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

<http://www.minsport.gov.ru> - Министерство спорта Российской Федерации

<http://ttfr.ru> - Федерация настольного тенниса России

6. <http://ittf.com> - International Table Tennis Federation (ITTF)

<http://www.ettu.org> - European Table Tennis Union (ETTU)

## **6. План физкультурных и спортивных мероприятий**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, ежегодно на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципального образования.

Примерный план физкультурных и спортивных мероприятий на год представлен в таблице 18.

Таблица 18

### **Примерный план физкультурных и спортивных мероприятий**

№ п/п	Наименование мероприятия в соответствии с требованиями стандарта спортивной подготовки	Время проведения	Этап подготовки, группы
<b>Основные соревнования</b>			
1	Чемпионат и Первенство УрФО	январь-март	ССМ, ТГ
2	Первенство России	март-май	ТГ, ССМ
3	Чемпионат России	февраль-март	ССМ, ВСМ
5	Финальные соревнования Спартакиады учащихся России	июль-август	ТГ, ССМ
5	Первенство Челябинской области	декабрь-февраль	ТГ, НП
6	Спартакиада Челябинской области «Олимпийские надежды Южного Урала»	май, сентябрь	ТГ
7	Первенство города	ноябрь-февраль	НП
<b>Отборочные соревнования</b>			
1	Чемпионат УрФО	январь	ВСМ
2	Чемпионат Челябинской области	ноябрь	ССМ, ВСМ
3	Первенство Челябинской области	декабрь-февраль	ССМ, ТГ
4	Чемпионат и первенство города	октябрь-февраль	ТГ
<b>Контрольные соревнования</b>			
1	Турнир «Европа-Азия», памяти А.Б. Булахова	февраль	ССМ, ТГ, НП
2	Всероссийский турнир (г. Орск)	февраль	ССМ, ТГ
3	Всероссийский турнир (г. Частозерье)	март	ССМ, ТГ
4	Всероссийский турнир памяти Героя Социалистического труда Мальцева	апрель	ССМ, ТГ
5	Всероссийский турнир на призы Федерации настольного тенниса Челябинской области	апрель	ССМ, ТГ
6	ТОП-10 СШ	сентябрь	ТГ, НП



7	Всероссийский детский турнир «Тюменский меридиан»	октябрь	ССМ, ТГ
8	Всероссийский турнир «Казанская ракетка»	октябрь	ССМ, ТГ
9	Всероссийский турнир «Наследие»	ноябрь	ССМ, ТГ
10	Всероссийский турнир, посвящённый оружейнику Калашникову	ноябрь	ССМ, ТГ
11	Мемориал Захарова	ноябрь	ССМ, ТГ, НП
12	Турнир ТОП-16 Челябинской области	по назначению	ССМ, ТГ