**Комитет по физической культуре и спорту Тверской области**

**государственное бюджетное учреждение Тверской области «Спортивная школа олимпийского резерва по игровым видам спорта»**

**ПРОГРАММА**

спортивной подготовки по виду спорта **«Настольный теннис»**

разработана на основании приказа от 18 июня 2013 года №339 Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис»

Срок реализации программы: бессрочная

Составители:

**Лукинова М.Д.,** заместитель директора по методической работе ГБУ «СШОР по игровым видам спорта»,

**Романов А.Н.,** тренер по настольному теннису ГБУ «СШОР по игровым видам спорта»,

**Торопов В.Н.,** тренер по настольному теннису ГБУ «СШОР по игровым видам спорта».

Тверь

2016

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.** | **Оглавление** | **2** |
| **1.** | **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА** | **3** |
| 1.1 | Характеристика настольного тенниса, отличительные особенности по обеспечению развития здоровья и совершенствования личностных качеств | **4-5** |
| 1.2 | Структура системы многолетней спортивной подготовки | **5-8** |
| **2.** | **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ** | **8-10** |
| 2.1 | Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный  возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и  минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах | **10** |
| 2.2 | Процентное распределение общего объёма спортивной подготовки по  этапам и видам спортивной подготовки | **11** |
| 2.3 | Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта | **11-13** |
| 2.4 | Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам,  проходящим спортивную подготовку | **13** |
| 2.5 | Предельные тренировочные нагрузки | **13-15** |
| 2.6 | Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности | **15** |
| 2.7 | Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию | **15-16** |
| 2.8 | Требования к количественному и качественному составу групп подготовки | **16** |
| 2.9 | Объем индивидуальной спортивной подготовки | **17** |
| **3.** | **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ** | **17-18** |
| 3.1 | Рекомендации по проведению тренировочных занятий и требования  к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований | **18-22** |
| 3.2 | Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок | **22-23** |
| 3.3 | Структура годичного цикла | **23-25** |
| 3.4 | Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля | **26** |
| 3.5 | Программный материал для практических занятий по каждому этапу  подготовки с разбивкой на периоды подготовки | **27-40** |
| 3.6 | Система психологического сопровождения тренировочного процесса | **40-42** |
| 3.7 | Планы применения восстановительных средств | **43-44** |
| 3.8 | Планы антидопинговых мероприятий | **45** |
| 3.9 | Планы инструкторской и судейской практики | **45-46** |
| **4.** | **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТЕБОВАНИЯ** | **47** |
| 4.1 | Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на  каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта | **47** |
| 4.2 | Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе  спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода  лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки | **47** |
| 4.3 | Виды контроля спортивнойподготовки. Комплекс контрольных  испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля | **48** |
| 4.4 | Комплексы контрольных упражнений для оценки подготовки лиц,  проходящих спортивную подготовку | **48-54** |
| **5.** | **ЦЕЛЕВЫЕ ИНДИКАТОРЫ** | **55** |
| **6.** | **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ** | **56-57** |
| **7.** | **Календарный план спортивно-массовых соревнований** | **58** |

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА**

Программа разработана с учётом требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис», утверждённого приказом Минспорта России от 18.06.2013 N 399, предназначена для тренеров ГБУ «СШОР по игровым видам спорта» и является основным документом тренировочной и воспитательной работы. Она раскрывает весь комплекс параметров тренировки в спортивной школе.

При ее разработке использованы современные тенденции развития настольного тенниса, передовой опыт обучения и тренировки игроков в настольный теннис, результаты современных научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Программа направлена:

- на отбор одаренных детей;

- на создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в настольном теннисе;

- освоение всех этапов спортивной подготовки;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по настольному теннису в ГБУ «СШОР по игровым видам спорта».

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

**1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА,ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ РАЗВИТИЯ ЗДОРОВЬЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ**

Настольный теннис - массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одно­временно азартная игра постепенно из извлечения 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. Отличительная особенность этого вида спорта заключается в том что, 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.

Международная федерация настольного тенниса (ИТТФ), образованная в 1926 году, в настоящее время является одной из самых представительных международных спортивных объединений и насчитывает свыше 140 стран – членов ИТТФ. Благодаря массовости, популярности и подлинно спортивному характеру, настольный теннис в ноябре 1977 года был признан Международным олимпийским комитетом олимпийским видом спорта, а в 1988 году дебютировал в XXII летних Олимпийских играх в Сеуле. В семье игровых видов спорта настольный теннис – один из медалеёмких видов спорта: на олимпийских турнирах разыгрываются 4 комплекта медалей (в мужском и женском одиночных разрядах и в мужском и женском парных разрядах).

Отличительными особенностями по обеспечению развития здоровья и совершенствованию личностных качеств у занимающихся настольным теннисом являются:

- воспитание личности, умеющей думать, физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества;

- разработка и реализация комплекса мер по пропаганде настольного тенниса,

как важнейшей составляющей здорового образа жизни;

- развитие всех физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;

- формирование системы специальных знаний, умений и навыков,

необходимых для успешной деятельности в настольном теннисе;

- воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;

- развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя;

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию.

**1.2 СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ**

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

Подготовка игроков в настольном теннисе делится на несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности:

* Этап начальной подготовки (до 2-х лет) проводится в группах начальной подготовки 1-го - 2-го годов обучения;
* Этап начальной специализации (2 года) проводится в тренировочных группах 1-го и 2-го годов обучения;
* Этап углубленной специализации в настольном теннисе (3 года) проводится в тренировочных группах 3-5 годов обучения;
* Этап совершенствования спортивного мастерства(ССМ) проводится в группах ССМ без ограничений сроков.

Главным отличием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. При зачислении дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности.

На этап совершенствования спортивного мастерства прием лиц на освоение программы спортивной подготовки не проводится. На данном этапе продолжают освоение программы спортивной подготовки занимающиеся, зачисленные в организацию и прошедшие освоение программы спортивной подготовки на тренировочном этапе (спортивной специализации).

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 7 лет.   
Максимальный возраст - не ограничен, если занимающийся успешно справляется с минимальными требованиями Программы.

Основное содержание этапов подготовки утверждено федеральным стандартом спортивной подготовки по настольному теннису, и раскрывается в последующих разделах данной Программы. Соответственно, утверждены наименования групп юных и квалифицированных спортсменов, занимающихся в физкультурно-спортивных организациях на всей территории Российской Федерации – группы начальной подготовки (НП), тренировочные группы (ТГ), группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП)

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

**Основные задачи этапа:**

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта настольный теннис;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

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

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ТЭ)

В тренировочные группы зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые занимающиеся, имеющие необходимую спортивную подготовку, и выполнившие требования по общей физической и специальной подготовке.

Этот этап состоит из двух периодов:

- базовой подготовки (2 года обучения);

- спортивной специализации (3 года обучения).

**Основные задачи этапа:**

- 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.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ССМ)

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, выполнивших требования по общей физической и специальной подготовке, а также выполнивших требования спортивного разряда. Перевод по годам освоения программы спортивной подготовки на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

**Основные задачи этапа:**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

Завершение освоения программы спортивной подготовки на каждом этапе и возможность перехода на следующий этап осуществляется по результатам тестирования, включающего в себя определение уровня физической подготовленности, технического мастерства и выполнения спортивных разрядов.

Продолжительность занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки не более 2 часов;

-в тренировочных группах не более 3 часов; -группах совершенствования спортивного мастерства не более 4 часов;

- при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

Завершение освоения программы спортивной подготовки на каждом этапе и возможность перехода на следующий этап осуществляется по результатам тестирования, включающего в себя определение уровня физической подготовленности, технического мастерства и выполнения спортивных разрядов.

**2. НОРМАТИВНАЯЧАСТЬ**

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

Зачисление в спортивную школу по программе спортивной подготовки оформляется приказом руководителя.

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

Организация приема и зачисления поступающих для освоения программ спортивной подготовки осуществляется приемной комиссией.

Спортивная школа самостоятельно устанавливает сроки приема документов в соответствующем году, но не позднее, чем за месяц до проведения индивидуального отбора поступающих для освоения программ спортивной подготовки.

Прием на программы спортивной подготовки осуществляется по письменному заявлению поступающих для освоения программ спортивной подготовки, а в случае если они несовершеннолетние, то по письменному заявлению их законных представителей (далее – заявление о приеме).

В заявлении о приеме указываются следующие сведения:

- наименование программы спортивной подготовки, на которую планируется поступление;

- фамилия, имя и отчество (при наличии) поступающего для освоения программ спортивной подготовки;

- дата и место рождения поступающего для освоения программ спортивной подготовки;

- фамилия, имя и отчество (при наличии) законных представителей поступающего для освоения программ спортивной подготовки;

- номера телефонов законных представителей несовершеннолетнего поступающего для освоения программ спортивной подготовки (при наличии);

- сведения о гражданстве поступающего для освоения программ спортивной подготовки (при наличии);

- адрес места жительства поступающего для освоения программ спортивной подготовки.

В заявлении фиксируются факт ознакомления совершеннолетнего поступающего для освоения программ спортивной подготовки или законных представителей несовершеннолетнего поступающего с Уставом Школы и ее локальными нормативными правовыми актами, а также согласие на процедуру индивидуального отбора поступающего для освоения программ спортивной подготовки.

При подаче заявления представляются следующие документы:

- паспорт или копия свидетельства о рождении поступающего для освоения программ спортивной подготовки;

- копия документа о гражданстве поступающего (при наличии) для освоения программ спортивной подготовки;

- справка об отсутствии у поступающего для освоения программ спортивной подготовки медицинских противопоказаний;

- фотографии поступающего для освоения программ спортивной подготовки (3х4, 2 штуки).

На каждого поступающего для освоения программ спортивной подготовки заводится личное дело, в котором хранятся все сданные документы и материалы результатов индивидуального отбора. Личные дела поступающих могут храниться не менее трех месяцев с начала объявления приема в Школу.

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу руководителя (директора) учреждения, осуществляющей спортивную подготовку на основании решения органа самоуправления (тренерского, методического совета) с учетом стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом Школы, осуществляющей спортивную подготовку.

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

**2.1.ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ**

***Таблица № 1***

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

**2.2.ПРОЦЕНТНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЩЕГО ОБЪЁМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ЭТАПАМ И ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Освоение материала, предусмотренного программой, обеспечение всестороннего гармоничногоразвитиязанимающихся,овладениетехникойитактикойнастольноготеннис должносоответствоватьсоотношениямобъёмамтренировочногопроцессанаэтапахспортивнойподготовкипонастольномутеннису:

***Таблица № 2***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы  подготовки | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 26 - 34 | 26 - 34 | 17 - 23 | 17 - 23 | 13 - 17 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 17 - 23 | 17 - 23 | 17 - 23 | 17 - 23 | 17 - 23 |
| Техническая подготовка (%) | 31 - 39 | 31 - 39 | 26 - 34 | 26 - 34 | 22 - 28 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 9 - 11 | 9 - 11 | 17 - 23 | 17 - 23 | 22 - 28 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 4 - 6 | 4 - 6 | 9 - 11 | 9 - 11 | 13 - 17 |
| Самостоятельная работа, развитие творческого мышления | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |

**2.3.ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

***Таблица № 3***

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

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

- соответствие возраста и пола участника положению об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта настольный теннис;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной [классификации](consultantplus://offline/ref=1A715845B54D7E9364A71355EA62CD3DD88B2020F1D699BDC6698A06AC4F0DAA9701AC3CFA8CF6zAW9K)и правилам вида спорта настольный теннис;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, 46 недель тренировочных занятий + 6 недель индивидуальной подготовки (на этапах начальной подготовки, тренировочном – домашние задания; на этапах совершенствования спортивного мастерства, – индивидуальные планы подготовки).

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

***Таблица №4***

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

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

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

**2.4. МЕДИЦИНСКИЕ, ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЦАМ, ПРОХОДЯЩИМ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ**

К прохождению спортивной подготовки допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

Зачисление в группы начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

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

**2.5. ПРЕДЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НАГРУЗКИ**

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух часов, в тренировочных группах – трех часов; в группах совершенствования спортивного мастерства – не более четырех часов. При проведении более 1-го тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

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

**Перечень тренировочных сборов для лиц, проходящих спортивную подготовку:**

***Таблица№ 5***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | | | | Оптимальное число участников сбора |
| Этап высшего спортивного мастерства | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап начальной подготовки |  |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | | 21 | | 18 | | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | | 18 | | 14 | | - |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | | 18 | | 14 | | - |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | | 14 | | 14 | | - |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | | 18 | 18 | | | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | | До 14 дней | | | | | - | Участники соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | | | | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | | - | | - | | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | | - | | До 60 дней | | | - | В соответствии с правилами приема |

**2.6.МИНИМАЛЬНЫЙ И ПРЕДЕЛЬНЫЙ ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

При планировании тренировочного процесса в группах высшего спортивного мастерства основным критерием является календарь международных и всероссийских соревнований.

**2.7. ТРЕБОВАНИЯ К ЭКИПИРОВКЕ, СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ И ОБОРУДОВАНИЮ**

***Таблица № 6***

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

***Таблица № 7***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование* | | | | | | | | | |
| №п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1 | Ракетка для настольного тенниса | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 2 | Резиновые накладки для ракетки | штук | на занимающегося | - | - | 6 | 1 | 12 | 1 |

**2.8.ТРЕБОВАНИЯ К КОЛИЧЕСТВЕННОМУ И КАЧЕСТВЕННОМУ СОСТАВУ ГРУПП ПОДГОТОВКИ**

***Таблица № 8***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Год обучения** | **Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)** | **Минимальная наполняе-мость групп (человек)** | **Максимальная наполняе-мость групп (человек)** | **Квалифика-ция** |
| Этап начальной подготовки | 1 год | 7 | 10 | 16 | - |
| 2 год |  |
| Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | 1 год | 8 | 8 | 10 | - |
| 2 год |  |
| 3 год |
| 4 год |
| 5 год |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Весь период | 10 | 2 | 6 | Кандидат в мастера спорта |

**2.9.ОБЪЕМ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется индивидуальным планом лица, проходящего спортивную подготовку.

Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется для лиц проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства.

1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**3.1.РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ, А ТАКЖЕ ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ**

Многолетняя подготовка в настольном теннисе строится на основе следующих методических положений:  
1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.  
2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.  
3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.  
4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.  
5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.  
6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.  
Основными формами организации тренировочной работы на всех этапах подготовки учащихся являются: теоретические и практические занятия, тренировочные игры на счет, соревнования, инструкторская и судейская практика, тренировочные занятия в спортивных лагерях, тренировочные сборы, профилактические и оздоровительные мероприятия.  
Для занятий по игровой подготовке необходим спортивный зал не менее чем на 6-8 столов при минимальных размерах игровой площадки 9 м Х 5 м (размеры стола должны соответствовать требованиям Правил соревнований).   
Для проведения занятий с детьми 7-8 лет рекомендуется использовать столы уменьшенных размеров, как по длине, так и по ширине и высоте, что позволяет хотя бы частично компенсировать маленький рост и небольшую длину рычагов (рук и ног) без потерь в технической подготовке.  
Место проведения занятий должно быть хорошо освещено и соответствовать нормам, установленным Правилами соревнований, свет должен быть равномерным, как над столом, так и над всей игровой площадкой, без прямого попадания света в глаза играющих.  
Помещение должно быть хорошо проветриваемым, а на случай жаркой погоды должны функционировать кондиционеры, причём воздушный поток при проветривании и работе кондиционеров ни в коем случае не должен влиять на полёт мяча.  
Пол в спортивном зале, используемом для занятий, должен иметь деревянное или специальное (Taraflex) покрытие. Стены (фон) должны быть тёмного цвета.

* 1. **Рекомендации по проведению тренировочных занятий и требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

**Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств**

**Морфофункциональные показатели, физические качества**

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

Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:  
- *в возрасте 7 лет* детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с чётким определением победителей, игры с ракеткой и мячом для настольного тенниса с определением лучшего спортсмена, в этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений; задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера;  
- *в возрасте 8-10 лет* дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т. д.; наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости – подвижности в суставах;  
- *в возрасте 11-13 лет* значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы т. п.; при работе со спортсменами в этом возрасте тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты;  
*- в возрасте 14-17 лет* занимающихся интересует достижение конкретного определённого результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. п.; в 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движения (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объём упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы – перемещение руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости;  
*- с 18 лет тренер* безо всяких ограничений может работать над развитием различных физических качеств, необходимых его воспитанникам для спортивного совершенствования; в этом возрасте организм и его системы заканчивают своё формирование и могут справляться с нагрузкой, соответствующими уровню функциональной готовности занимающихся.  
Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино и видеозаписей. Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, применения восстановительных средств и психологической подготовке, как правило, проводят специалисты (врач, психолог, массажист и т. д.). Занимающимся младших возрастов теоретический материал преподносится в форме кратких популярных бесед. В старших группах занятия должны быть более углублёнными продолжительностью 40-50 минут в виде бесед и ответов на задаваемые занимающимися вопросы.  
Для занимающихся групп спортивного совершенствования одной из основных форм занятий является индивидуальная работа с тренером.  
Групповые практические занятия проводятся на всех этапах подготовки, кроме спортивного совершенствования.  
Основные задачи в работе на каждом этапе:  
- тренировочные группы: применение упражнений по общей и специальной физической подготовке с направленностью на решение конкретных задач, совершенствование широкого спектра технических приёмов (в том числе, подач и приёма подач) на основе вариативности их исполнения, тренировка основных тактических комбинаций, систематическое участие в местных и выездных соревнованиях, введение в занятия элементов самостоятельности действий занимающихся, ведение дневников самоконтроля; занятия носят выраженный тренировочный характер;  
- группы спортивного совершенствования: применение упражнений по общей и специальной физической подготовке, направленных на решение индивидуальных задач в подготовке занимающихся, совершенствование технико-тактического мастерства в соответствии с индивидуальными планами, систематическое участие в республиканских и местных соревнованиях.  
При организации работы по настольному теннису необходимо иметь следующие документы: программа, тренировочный план, годовой график распределения тренировочного материала, расписание занятий и т. д.  
Каждый тренер должен иметь рабочий план, конспекты занятий, вести журнал учёта тренировочной, воспитательной работы, календарный план соревнований, характеристики на занимающихся по дневникам самоконтроля, личные карты спортсмена.  
На всех этапах подготовки осуществляется отбор занимающихся для выявления из них наиболее перспективных для достижения высоких спортивных результатов.

*Общие требования безопасности:*

1. К занятиям по настольному теннису допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

— при падении на твердом покрытии;

— при нахождении в зоне удара;

— при наличии посторонних предметов вблизи стола;

— при неисправных ракетках

— при игре на слабо укреплённом столе

3. У тренера должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

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

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.

2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола.

3. Провести физическую разминку.

4. Внимательно прослушать инструктаж по т/б при игре в настольный теннис.

Требования безопасности во время занятий.

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.

2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.

3. Соблюдать игровую дисциплину.

4. Не вести игру влажными руками.

5. Знать правила игры.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.

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

**3.2.РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ОБЪЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК**

Тренер использует большие и предельные величины тренировочных и соревновательных нагрузок, что предусматривает на каждом новом этапе совершенствования спортивного мастерства предъявление к организму спортсменов требований, близких к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 312 до 1664 ч в год; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 16, количество соревнований от 8 до 17.

Спортивной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности тренировочного процесса, что должно обеспечивает достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

**3.3. СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА**

Годичный цикл спортивной подготовки состоит из одного-двух макроциклов, связанных с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

В каждом макроцикле выделяются три периода — подготовительный, соревновательный и переходный.

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

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

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа:

- общеподготовительный (или базовый) этап. Основные задачи этапа — повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6—9 недель (в отдельных видах спорта встречаются вариации от 5 до 10 недель). Этап состоит из двух мезоциклов. Первый мезоцикл (длительность 2—3 микроцикла) — втягивающий — тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 3—6 недельных микроциклов) — базовый — направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

- специально подготовительный этап.

Общеподготовительный этап. На этом этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2—3 мезоцикла.

Соревновательный период (период основных соревнований). Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных состязаний, остальные соревнования носят подготовительный и отборочный характер и являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям.

Соревновательный период чаще всего делят на два этапа:

- этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4—6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование.

- этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов страны;

- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков.

**3.4.ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО, ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И БИОХИМИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ**

Учреждение в рамках спортивной подготовки осуществляет врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются Учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год. Углубленные медицинские обследования для спортсменов сборных команд Российской Федерации и их резервного состава проводятся по отдельным программам проведения УМО.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

В практике широко применяется функциональная проба Летунова в 20 приседаний, которые рекомендуется проводить на всех этапах подготовки.

Более информативной пробой для определения физической работоспособности является тест РWC 170 с помощью велоэргометра или ступени. По величине РWC 170 косвенным путем может быть оценена мах. аэробная производительность организма спортсмена.

**3.5.ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ ПОДГОТОВКИ С РАЗБИВКОЙ НА ПЕРИОДЫ ПОДГОТОВКИ**

**Начальная подготовка 1-2 года.**

*1. Теоретическая подготовка.*

* Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека.
* История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях.
* Значение занятий настольным теннисом для развития детей.
* Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена.
* Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда спортсмена.
* Самостоятельные занятия дома и их значение.
* Инвентарь для настольного тенниса. Размеры теннисного стола.
* Краткие сведения о технике настольного тенниса

*2. Физическая подготовка.*

**Общая физическая подготовка (ОФП)**

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

Для этого применяются:

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

- комплексы упражнений, направленные на развитие ловкости и быстроты;

- легкоатлетические упражнения: сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях; бег: 20 м ,30 м, 60 м, челночный бег, бег в горку, бег с препятствиями; прыжки в длину с места, многоскоки, прыжковый («китайский») комплекс;

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

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

**Специальная физическая подготовка (СФП)**

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

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

**Технико-тактическая подготовка.**

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

-многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;

-различные виды жонглирования мячом;

-овладение базовой техникой работы ног;

-овладение техникой ударов справа и слева на столе;

-овладение техникой подач разными ударами;

-игра на счет разученными ударами;

-начальная работа по развитию тактического мышления.

-работа у стенки.

**Интегральная подготовка.**

- Чередование различных упражнений на быстроту (между собой).

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

- Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях;

- Многократное выполнение технических приёмов подряд;

- Работа с большим количество мячей (БКМ);

- Тренировочные игры на счет, игры на счет по заданиям.

**Морально-волевая подготовка.**

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

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

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является:

- проведение традиционных турниров;

- чествование победителей соревнований;

- ежегодное подведение итогов с поощрением лучших;

- освещение итогов соревнований в прессе, на телевидении.

**Тренировочный этап(начальной специализации, 1-2 год).**

**Теоретическая подготовка**

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

**Физическая подготовка**

*Общая физическая подготовка (ОФП)*

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

* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

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

* Упражнения для мышц ног.

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

* Упражнения для мышц шеи и туловища.

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

* Упражнения для мышц брюшного пресса.

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

* Упражнения с предметами.

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

* Наскоки на лестнице.
* Комплекс «Лесенка».
* Прыжки через гимнастическую скамейку.
* Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование.
* Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.
* Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости.
* Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых для теннисиста качеств.
* В комплексе упражнений ОФП для спортсменов тренировочных групп всех этапов подготовки в настольном теннисе широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол, плавание и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы и т.п.
* Для развития гибкости и ловкости в подготовку теннисистов включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках – «березка», «мостик» и т.п.)
* «Круговая» ОФП.

*Специальная физическая подготовка (СФП):*

* Имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.)
* Имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой.
* Имитационные упражнения с резиной.
* Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок.
* Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы.
* Отработка ударов у тренировочной стенки.
* Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов в быстром темпе.
* Многоскоки
* Упражнения на развитие специальной гибкости.

**Техническая подготовка.**

* Индивидуализация стиля игры;
* Отработка техники изученных элементов;
* Освоение техники начала атаки справа (накат против подрезки);
* Отработка подачи с боковым вращением и техники ее приема с БКМ;
* Отработка техники топ-спина справа против подрезки, его отличие от топ-спина против наката или подставки;
* Изучение способов увеличения скорости вращения при выполнении топ-спина справа (работа туловища, перенос центра тяжести, работа предплечья и т.п.)
* Отработка техники передвижения при комбинировании различных ударов;
* Освоение техники укоротки с длинного подрезанного мяча;
* Промежуточная игра;
* Освоение техники завершающего удара.

**Тактическая подготовка.**

* Атакующие действия при своей подаче;
* Атакующие действия при подаче соперника;
* Контратакующие действия;
* Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки;
* Комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку;
* Розыгрыши «двухходовок» и «трехходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом);
* Комбинации на приеме подачи;
* Составление индивидуальных планов подготовки;
* Тактика парных игр;
* Тактика командной встречи.

**Тренировочныйэтап (углубленной специализации,3-5 год).**

**Теоретическая подготовка.**

* Техника работы с БКМ;
* Значение утренней зарядки, водных процедур, витаминизации.
* О вреде алкоголя, курения и наркотиков;
* Контратака;
* Особенности и значение промежуточной игры;
* Способы распознавания подач с различными видами вращений;
* Анализ выступлений на соревнованиях.
* Инструктажи по безопасности;
* Совершенствование техники элементов настольного тенниса;
* Совершенствование техники подач с различными видами вращений и техники их приема;
* Тренировка в домашних условиях: тренировка специальных психофизических качеств, имитационные упражнения;
* Различие по скоростным качествам, времени контакта мяча с ракеткой, быстроте и силе вращения различных ударов;
* Особенности и значение промежуточной игры;
* Особенности игры против спортсменов – левшей;
* Просмотр видеозаписей игр сильнейших спортсменов;
* Анализ и самоанализ, ведение спортивных дневников;
* Укорот, срезка, скидка, вращение слева.

**Физическая подготовка.**

*Общая физическая подготовка (ОФП):*

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

* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
* Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и
* круговые движения), отжимание, упражнения на развитие трицепса, подтягивание, «тачка» и т.п.
* Упражнения для мышц ног.
* Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, «мельница», вращения туловищем и тазом.
* Упражнения для мышц шеи и туловища.
* Махи ногами, приседание, «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, многоскоки. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, с наклонами и выпадами. Бег скрестным шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени и т.п.
* Упражнения для мышц брюшного пресса.
* Поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу
* Упражнения с предметами.
* Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, двойные прыжки.
* Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование.
* Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.
* Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости.
* Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых для теннисиста качеств.
* В комплексе упражнений ОФП для спортсменов тренировочных групп всех этапов подготовки в настольном теннисе широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол, плавание и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы и т.п.
* Для развития гибкости и ловкости в подготовку теннисистов включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках – «березка», «мостик» и т.п.)
* - «Круговая» ОФП.

*Специальная физическая подготовка (СФП):*

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

* Имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.)
* Имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой.
* Имитационные упражнения с резиной.
* Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок.
* Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы.
* Отработка ударов у тренировочной стенки.
* Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов в быстром темпе.
* Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками.
* Комплекс специальных упражнений на отработку техники передвижения («крест», «вокруг угла», «скрестное передвижение», прыжковый комплекс, наскоки и т.п.)
* БКМ (работа с большим количеством мячей).
* Отработка техники элементов «на колесе».
* Работа с роботом.
* Имитационные упражнения с ракеткой для сквоша.
* «Лесенка».

**Техническая подготовка.**

* Индивидуализация тренировок в зависимости от индивидуальных особенностей стиля каждого спортсмена;
* Отработка техники изученных элементов;
* Совершенствование сложных подач и их приема;
* Повышение скорости, точности и стабильности выполнения всех ударов;
* Изучение различий в выполнении приема и ударов по мячам с различными видами вращений: скорость, место удара мяча на ракетке, угол поворота и наклона ракетки, характер полета мяча, характер отскока мяча от стола;
* Изучение техники «свечи»;
* Отработка техники передвижения при комбинировании различных ударов;
* Отработка элементов настольного тенниса с БКМ, с робопонгом.
* Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике исполнения ударов, расширение арсенала средств;
* Совершенствование атакующих и контратакующих действий.

**Тактическая подготовка.**

* Атакующие действия при своей подаче;
* Атакующие действия при подаче соперника;
* Контратакующие действия;
* Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки;
* Комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку;
* Розыгрыши «двухходовок» и «трехходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом);
* Комбинации на приеме подачи;
* Составление индивидуальных планов подготовки;
* Тактика парных игр;
* Тактика командной встречи;
* Розыгрыш баланса с различного счета;
* Розыгрыши концовок с различного счета;
* Игра с форой;
* Комбинации с укоротом и срезкой.

**Интегральная подготовка.**

* Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетание с выполнением комбинации в целом;
* Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (имитация, БКМ);
* Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий (комбинационно, БКМ);
* Переключение в выполнение технических приемов атаки и контратаки в различных сочетаниях;
* Переключение в выполнении тактических действий: от защиты к нападению через контратаку, как в личной встрече, так и в парных играх;
* Тренировочные игры на счет с заданием;
* Стол лидера;
* Контрольные игры при подготовке к соревнованиям;
* Календарные соревнования. Установка на игру, разбор игры, умение применять освоенные технико-тактические действия в условиях соревнований.

**Морально волевая подготовка.**

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

* Целеустремленность и настойчивость. Выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимся, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;
* Выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;
* Решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;
* Инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий;

**Этап совершенствования спортивного мастерства**

**Теоретическая подготовка.**

* Инструктажи по безопасности;
* Техника элементов настольного тенниса;
* Индивидуальный стиль игрока;
* Контроль и самоконтроль;
* История развития настольного тенниса в СССР, России;
* ФНТР, ФНТ МО;
* Разновидности подач (вращение, подброс, вариативность);
* Разновидности инвентаря;
* Режим дня спортсмена. Сон, питание, водные процедуры, закаливание;
* Техника передвижения в парных играх;
* Значение ОФП и СФП при подготовке к соревнованиям;
* Результаты выступления Российских спортсменов на международных соревнованиях;
* Просмотр видеозаписей с разбором особенностей техники и тактики в настольном теннисе;
* Тактика ведения парной игры.

**Физическая подготовка.**

*Общая физическая подготовка (ОФП)*

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

* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:
* Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), отжимание, упражнения на развитие трицепса, подтягивание, «тачка» и т.п;
* Упражнения для мышц ног:
* Махи ногами, приседание, «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, многоскоки;
* Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, с наклонами и выпадами;
* Бег скрестным шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени, челночный бег и т.п;
* Упражнения для мышц шеи и туловища:
* Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, «мельница», вращения туловищем и тазом. Работа с утяжелением (набивные мячи, гантели и т.д.) при работе для мышц туловища;
* - Упражнения для мышц брюшного пресса:
* Поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу;
* - Упражнения с предметами:
* Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, двойные прыжки;
* Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование;
* Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук;
* Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости:
* Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых для настольного тенниса качеств;
* В комплексе упражнений ОФП для спортсменов групп спортивного совершенствования всех этапов подготовки в настольном теннисе широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы, плавание и т.п.
* Для развития гибкости и ловкости в подготовку теннисистов-настольников включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках – «березка», «мостик» и т.п.)
* «Круговая» ОФП.

*Специальная физическая подготовка (СФП)*

* Имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.);
* Имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой;
* Имитационные упражнения с резиной;
* Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок;
* Подбивание мяча различными сторонами ракетки на месте и во время ходьбы;
* Отработка ударов у тренировочной стенки;
* Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов в быстром темпе;
* Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками;
* Комплекс специальных упражнений на отработку техники передвижения («крест», «вокруг угла», «скрестное передвижение», прыжковый комплекс, наскоки и т.п.);
* БКМ (работа с большим количеством мячей);
* Отработка техники элементов «на колесе»;
* Работа с робопонгом.

**Техническая подготовка.**

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

**Тактическая подготовка.**

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

**Интегральная подготовка.**

* упражнения на переключение в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и тактических действий в развитии специальных качеств в их единстве;
* тренировочные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите, в зависимости от сложившейся игровой обстановки.
* контрольные игры. Применяются систематически для решения поставленных задач.
* командные и парные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в тренировочных играх и установок в соревновательных условиях.

**Морально волевая подготовка.**

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

* целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;
* выдержка и самообладание, которые выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний на фоне нарастающего утомления;
* решительность и смелость, которые выражаются в способности своевременного находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;
* инициативность и дисциплинированность, которые выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

**3.6.СИСТЕМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.**

Настольный теннис – высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом от крайнего напряжения к быстрому спаду. Для успешных выступлений в настольном теннисе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, интенсивность и объём внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация тренировок.

По своему направлению все средства психологической подготовки можно разделить на две группы:  
- психолого-педагогические – беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд, аутогенная тренировка, самовнушение;  
- практические – тренировочные и соревновательные игры, игры с установками тренера на предъявление к учащимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в игре, на фоне повышенных физических напряжений (утомлений).  
  
*Этап начальной специализации.*  
  
Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, воспитание чувств необходимости занятий физической культурой и спортом, желание стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

Психолого-педагогические наблюдения во время эстафет, подвижных игр, игр с мячом и ракеткой.  
Наблюдения поведенческих особенностей детей в процессе подвижных игр, что позволяет тренеру оценить способности в комплексе их проявлений. Выявление наиболее дисциплинированных, двигательно- активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, принимающих на себя роль лидеров, стремящихся быть во всём первыми, внимательных и быстро усваивающих новые виды движений. Беседы тренера и ведущих спортсменов с детьми, просмотр соревнований, фильмов, тренировок сильнейших спортсменов.  
Определение интереса занимающихся к прослушанному материалу.  
Выявление детей, обладающих устойчивым вниманием.  
  
*Этап углублённой специализации*Продолжение работы по воспитанию у занимающихся устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом, и, конкретно, к настольному теннису.  
Работа по расширению психологических методов воздействия на занимающихся.  
Задачи тренера на этом этапе:  
-формирование установки на соревновательную деятельность,  
- повышение уровня надёжности действий и устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам на фоне сбивающих факторов (эмоциональной напряжённости, воздействия противников, физического утомления, внешним факторам – зал, свет, инвентарь.  
Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:  
- создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника, зрителей и т.п. в тренировочных занятиях и играх на счёт;  
- введение ситуаций выбора ответных действий, принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;   
- формирование выраженных черт характера и свойств личности, типичных для высококлассных игроков;  
- применение педагогических методов воспитания психики игрока в настольный теннис.

*Этап спортивного совершенствования*Работа по формированию установки на соревнования, повышению уровня надёжности действий, устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам.  
Участие в большом количестве соревнований.  
Напряжённость тренировки.  
  
*Задачи этого этапа:*  
- достижение высокого уровня устойчивости психофизиологических показателей в стрессовой (соревновательной) ситуации;  
- проявление бойцовских качеств в наиболее ответственные моменты соревнований;  
- настрой на достижение высоких спортивных результатов;  
- воспитание эмоциональной устойчивости;  
- воспитание надёжности действий в стрессовой ситуации;  
- осознание чувства долга и ответственности перед коллективом, командой, страной;  
- воспитание высокой мотивации занятий спортом;  
- выявление способности к самоанализу действий.  
Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:  
- самооценка,  
- самоприказ,  
- убеждение,  
- самовнушение,  
- психотерапия и гипноз,  
- аутогенная и видеомоторная тренировки,  
- тренировочные и соревновательные игры с установки тренера,  
- моделирование игровых ситуаций,  
- беседы с тренерами и ведущими спортсменами,  
- просмотр соревнований с их анализом.

**3.7.ПЛАНЫ ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ**

Огромную важность имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня.

Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.  
  
***Этап начальной специализации*:**  
Восстановление работоспособности естественным путём: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объёма и интенсивности занятий (по принципу «от простого к сложному»), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха.  
Эмоциональность занятий за счёт использования в уроке подвижных игр и эстафет.  
Гигиенический душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.  
Режим дня. Сон. Рациональное, витаминизированное питание. Режим питания.

***Этап углублённой специализации:***  
Восстановление работоспособности за счёт педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.  
*Средства восстановления:*  
*- педагогические*средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии её объёма и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;  
*- гигиенические:* режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;  
*- психологические*средства обеспечивают устойчивость психических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная и психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с тренирующимися; для проведения этой работы на этапе углублённой специализации привлекаются психологи;  
  
*- медико-биологические*средства – витаминизация, физиотерапия (ионофарез, соллюкс, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.  
  
***Этап совершенствования спортивного мастерства***:  
  
*Средства восстановления:*  
*- педагогические* **–** переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объёма и различной интенсивности в соответствии с микроциклами подготовительного к соревнованиям процесса;  
*- гигиенические* **–** оптимальные условия окружающей среды (взаимоотношения с окружающими в быту, школе, спортивном коллективе, семье), личная гигиена (тела, одежды, обуви, спортивного инвентаря), отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня (сон, питание, отдых, обеспечивающие восстановление энергозатрат);  
*- психологические* **–** беседы, внушение, убеждение тренера, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;  
*- медико-биологические* **–** витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимнее-весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия (ионофарез, гальванизация, соллюкс и т.п.), гидротерапия (ручной, механический и гидромассаж, душ и водные ванны, русская парная баня и сауна); применение всех этих средств производится под наблюдением врача.

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

**3.8.ПЛАНЫ АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 02.10.2012 г. №267 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной [конвенции](consultantplus://offline/ref=95D3E951CC7559C54F293BEE557CFD427BE50F7F9DB29FEEAEDD2876T7MDL) о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным [законом](consultantplus://offline/ref=95D3E951CC7559C54F293EE1567CFD427EE3067A97B29FEEAEDD2876T7MDL) от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;

2. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;

3. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

4. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг-контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте;

**3.9. ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ**

Одна из важнейших задач спортивных школ – подготовка детей к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведение массовых спортивных соревнований в качестве судей.  
Первые серьёзные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в тренировочных группах и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.  
Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.  
  
*Тренировочные группы*  
Привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах.  
  
Овладение терминологией настольного тенниса и применение её в занятиях.  
  
Овладение основами методики построения тренировочного занятия – разминка, основная часть урока и заключительная часть.  
  
Развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приёмов и выявления ошибок, умения их исправлять.  
  
Самостоятельное составление планов тренировок. Ведение дневников самоконтроля. Анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.  
  
Изучение основных правил игры, систем проведения. Ведение протоколов соревнований. Судейство командных, одиночных и парных соревнований.

*Группы совершенствования спортивного мастерства*

* Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки, тренировочных группах.
* Ведение журнала. Составление конспекта занятий. Проведение занятий по общей физической подготовке. Проведение разминки.
* Помощь тренеру в обучении технике настольного тенниса. Самостоятельное составление комплекса тренировочных заданий для различных частей тренировочного занятия – разминки, основной части и заключительной части. Подбор упражнений для совершенствования технических приёмов. Индивидуальная работа с младшими товарищами по совершенствованию техники.
* Судейство соревнований в спортивной школе, общеобразовательной школе в роли судьи, старшего судьи, секретаря. Судейство городских соревнований в роли судьи, секретаря.
* Выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

**4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**4.1.КРИТЕРИИ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ НА КАЖДОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, С УЧЕТОМ ВОЗРАСТА И ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

***Таблица № 9***

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

**4.2.ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ НА КАЖДОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ВЫПОЛНЕНИЕ КОТОРЫХ ДАЕТ ОСНОВАНИЕ ДЛЯ ПЕРЕВОДА ЛИЦА, ПРОХОДЯЩЕГО СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ НА СЛЕДУЮЩИЙ ЭТАП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

***Таблица № 10***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Требования** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап совершенство-вания спортивного мастерства** |
| **До года** | **Свыше года** | **До двух лет** | **Свыше двух лет** |
| Спортивный разряд, звание | - | | - | - | Кандидат мастера спорта |
| Минимальный возраст | 7 лет | | 8 лет | - | 10 лет |
| Выполнение индивидуально-го плана | - | - | - | - | + |

**4.3. ВИДЫ КОНТРОЛЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ И ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ**

***Таблица № 11***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды контроля** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап совершенство-вания спортивного мастерства** |
| **До года** | **Свыше года** | **До двух лет** | **Свыше двух лет** |
| Общая и специальная физическая подготовка | + | + | + | + | + |
| Спортивно-техническая подготовка |  |  | + | + | + |
| Тактическая подготовка | - | - | + | + | + |

**4.4.КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТЕСТИРОВАНИЯ.**

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

***Таблица № 12***

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

Нормативы общей и специальной физической, технико-тактической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

***Таблица № 13***

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

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

***Таблица № 14***

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

**Контрольно-переводные нормативы для перевода на очередной этап спортивной подготовки принимаются один раз в в конце тренировочного года.**

***Этап начальной подготовки***

*Юноши*

***Таблица № 15***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое качество | Контрольные упражнения | Тренировочный год подготовки | |
| ***1*** | ***2*** |
| Быстрота | Бег на 30 м (с) | 5,5 | 5,4 |
| Координация | Прыжки боком через скамейку (за 30сек) | 16 | 17 |
| Прыжки через скакалку(за 30сек | 35 | 40 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (см) | 158 | 160 |
| Метание мяча для н/тенниса (м) | 4,2 | 4,5 |

*Девушки*

***Таблица № 16***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое качество | Контрольные упражнения | Тренировочный год подготовки | |
| ***1*** | ***2*** |
| Быстрота | Бег на 30 м (с) | 5,8 | 5,7 |
| Координация | Прыжки боком через скамейку (за 30сек) | 16 | 17 |
| Прыжки через скакалку(за 30сек | 35 | 38 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (см) | 155 | 158 |
| Метание мяча для н/тенниса (м) | 3,2 | 3,5 |

***Тренировочный этап*** *Юноши*

***Таблица № 17***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое качество | Контрольные упражнения | Тренировочный год подготовки | | | | |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** |
| Быстрота | Бег на 30 м (с) | 5,25 | 5,2 | 5,1 | 5,0 | 4,9 |
| Бег на 10 м (с) | 3,35 | 3,32 | 3,30 | 3,25 | 3,2 |
| Координация | Прыжки через скакалку(за 45сек) | 76 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (см) | 165 | 170 | 175 | 180 | 185 |
| Силоваявыносливость | Подтягивание на перекладине | 7 | 8 | 8 | 10 | 10 |

*Девушки*

***Таблица № 18***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое качество | Контрольные упражнения | Тренировочный год подготовки | | | | |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** |
| Быстрота | Бег на 30 м (с) | 5,5 | 5,45 | 5,4 | 5,3 | 5,2 |
| Бег на 10 м (с) | 3,75 | 3,7 | 3,65 | 3,6 | 3,55 |
| Координация | Прыжки через скакалку(за 45сек) | 66 | 70 | 80 | 88 | 90 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (см) | 158 | 160 | 165 | 170 | 175 |
| Силоваявыносливость | Сгибание разгибание рук в упоре лежа(от пола) | 10 | 11 | 12 | 13 | 15 |

**Нормативы обязательной технической программы на тренировочном этапе:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование технического приема | | **1-2 тренировочный год** | **3-5 тренировочный год** |
| Кол-во ударов в серию | Кол-во ударов в серию |
| 1. | Накат справа по диагонали | | 50 и более от 40 до 50 | 65 и более от 55 до 65 |
| 2. | Накат слева по диагонали | | 50 и более от 40 до 50 | 65 и более от 55 до 60 |
| 3. | Накаты справа и слева в правый угол | | 35 и более от 30 до 35 | - |
| 4. | Накаты справа и слева в левый угол | | 35 и более от 30 до 35 | - |
| 5. | Накаты «по восьмёрке» (играющий по диагоналям) | | 30 и более от 25 до 30 | 40 и более от 30 до 40 |
| 6. | Накаты «по восьмёрке» (играющий по прямым) | | 30 и более от 25 до 30 | 40 и более от 30 до 40 |
| 7. | Подрезка слева по диагонали | | 40 и более от 35 до 40 | - |
| Топ-спин справа с подрезки | | - | 10 и более от 5 до 10 |
| 8. | Подрезка справа по диагонали | | 40 и более от 35 до 40 | - |
| Топ-спин слева с подрезки | | - | 8 и более от 5 до 8 |
| 9. | Откидка со всего стола (количество ошибок за 3 мин.) | | 5 и менее от 6 до 8 | 3 и менее от 4 до 6 |
| 10. | Подача справа с верхним вращением | | 8 | - |
| Подача справа с боковым вращением | | - | 9 7 |
| 11. | Подача слева с верхним вращением | | 9  8 |  |
| Подача слева с боковым вращением | | - | 9 7 |
| 12. | Подача справа с нижним вращением | | 10  8 |  |
| Подача справа с высоким подбросом мяча | | - | 9 7 |
| 13. | Подача слева с нижним вращением | | 10  8 |  |
| Подача справа с ложным движением | | - | 8 6 |
| 14. | Подача справа короткая | | 9  7 | - |
| 15. | Подача слева короткая | | 9 7 | - |
|  | | Количество попаданий в серии из 10 подач | | |

***Этап совершенствования спортивного мастерства*** *Юноши*

***Таблица № 19***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое качество | Контрольные упражнения | Тренировочный год подготовки | |
| 1 | 2 |
| Быстрота | Бег на 60 м (с) | 10,0 | 10,0≤ |
| Координация | Прыжки через скакалку (45с) | 116 | 116≤ |
| Силоваявыносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин. | 26 | 26≤ |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (см) | 192 | 192≥ |
| Спортивное звание | Кандидат мастера спорта | | |

*Девушки*

***Таблица № 20***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое качество | Контрольные упражнения | Тренировочный год подготовки | |
| 1 | 2 |
| Быстрота | Бег на 60 м (с) | 10,7 | 10,7≤ |
| Координация | Прыжки через скакалку (45с) | 106 | 106≤ |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин. | 21 | 21≤ |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (см) | 182 | 182≥ |
| Спортивное звание | Кандидат мастера спорта | | |

**Нормативы обязательной технической программы на этапе совершенствования спортивного мастерства:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование технического приема | Кол-во ударов в серию |
| 1. | Накат справа по диагонали | 90 и более от 80 до 90 |
| 2. | Накат слева по диагонали | 95 и более от 85 до 95 |
| 3. | Топ-спин справа с подрезки | 2 серии по 12раз 2 серии по 8 раз |
| 4. | Топ-спин слева с подрезки | 2 серии по 10раз 2 серии по 6 раз |
| 5. | Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка острым ударом. | 8 очков 6 очков |
| 6. | Выполнение 10 серий игровых комбинаций на приёме подачи до выигрыша очка острым ударом или топ-спин-ударом | 8 очков 6 очков |
| Количество попаданий в серии из 10 подач | | |

При проведении сдачи контрольно-переводных нормативов (тестирования) необходимо соблюдать следующие правила:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;

- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;

- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;

- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;

- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждый измерительный материал (тест) или соответствующее задание;

- ознакомление испытуемого с результатами измерительных материалов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа *«Не навреди!»*;

- решения серии этических и нравственных задач;

- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;

- обогащение исследователем опыта работы с измерительными материалами и знаний об особенностях его применения.

**5.Целевые индикаторы**

**Кандидаты в сборную команду Тверской области.**

***Таблица 21***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Год** | **Резерв основного состава** | **Юношеский** | **Юниорский** |
| 2017 |  | 4 | - |
| 2018 |  | 5 | 4 |
| 2019 |  | 6 | 5 |

**5.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**Список библиографических источников.**

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. – М.: ФиС, 1982
2. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. – М.: ФиС, 1979

Байгулов Ю.П.«Программа по настольномутеннисудля ДЮСШ»Москва,1969

1. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. – М.: ФиС, 2000
2. Балайшите Л. От семи до….(Твой первый старт). – М.: ФиС, 1984
3. Барчукова Г.В.,Богушас В.М.,МатыцинО.В.«Теорияиметодиканастольного тенниса»,Москва, 2006/ Academia/.
4. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. – М.:РГАФК, 1997
5. Барчукова Г.В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис. – М.: ГЦОЛИФК, 1984
6. Богушас М. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся. – М.: Просвещение, 1987
7. Буянов В.Н.«Программа для системы дополнительного образования детей. Настольный теннис»Ульяновск, 2009
8. Вартанян М.М., Команов В.В. «Беседы о настольном теннисе», Москва, 2010, /Авангард/
9. Ефремова А.В. Нормирование нагрузок, направленных на развитие целевой точности технических приемов у игроков в настольный теннис высокой квалификации.- Минск, 1996
10. Ефремова А.В. Нормирование нагрузок, направленных на повышение точности ударов в настольном теннисе. – Минск. 1995
11. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. – Ярославль: Верхне-Волжское книжное издательство, 1990
12. Команов В.В. « Тренировочный процесс в настольном теннисе», Москва, 2014 г. /Советский сопрт/
13. Команов В.В. «Настольный теннис глазами тренера», Москва, 2012 /Информпечать/
14. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. – М.: «Теория и практика физической культуры», 2001
15. Настольный теннис: Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: 1980
16. «Планированиеиорганизациятренировочногопроцессаигроковвнастольный теннис»Москва2011Сборникметодическихматериалов№2,/Федерация настольного теннисаРоссии/.
17. ФрегерИ.М. «Организацияучебно-тренировочного процесса в настольном теннисе»
18. Шпрах С.Д.«Настольныйтеннис»УчебнаяпрограммадляДЮСШиСДЮСШОР, Москва,1990 /Советскийспорт/
19. ШпрахС.Д.«Уменясекретовнет»/Учебно-методическоепособиедлятренеров, спортсменов, любителей настольноготенниса/, Москва.
20. ЦюЧжунхуэй«Настольный теннис»,Москва,1987 /Физкультураспорт/.
21. Ежемесячный журнал «Настольный теннис.Ревю» №№ 2000-2015 гг., Москва.

**Перечень аудиовизуальных средств**

1. Худец Р., Каркович Н., Кондрич М. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС: Основные упражнения. Физическая подготовка.Упражнения с большим количеством мячей. / TIBHAR, 2006/

**Перечень интернет-ресурсов**

|  |  |
| --- | --- |
| - Министерство спорта РФ | [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) |

- Федерация настольного тенниса России [www.ttfr.ru](http://www.ttfr.ru)

- Бесплатный видеохостинг[www.youtube.com](http://www.youtube.com)

- Популярный сайт настольного тенниса [www.ttw.ru](http://www.ttw.ru)

**7. Календарный план спортивно-массовых мероприятий ГБУ ДО«СДЮСШОР по игровым видам спорта» на 2016 год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **название мероприятия** | **год рождения**  **учащихся** | | **дата**  **проведения** | | **место**  **проведения** | **ответственный**  **за организацию** | | **финансирование** |
| ***ОТДЕЛЕНИЕ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА*** | | | | | | | | | |
| 1. | Первенство области среди юношей и девушек | 1999- 2005 и моложе | январь | | г. Тверь | | | по положению | Комитет по ФК и С Тверской обл. |
| 2. | Лично-командное первенство ЦФО России среди юношей и девушек | 2003-2004 | февраль | | По назначению | | | по положению | Комитет по ФК и С Тверской обл. |
| 3. | Лично-командное первенство ЦФО России среди юношей и девушек | 2001-2002 | март | | По назначению | | | по положению | Комитет по ФК и С Тверской обл. |
| 4. | Открытое Первенство СДЮСШОР | 2004-2006 | апрель | | г. Тверь | | | по положению | РФСОО Федерация настольного тенниса  Тв. обл., СДЮСШОР |
| 5. | Областной рейтинговый турнир «Классы в Южном» | 2000-2006 | сентябрь-май | | г. Тверь | | | по положению | РФСОО Федерация настольного тенниса  Тв. обл. |
| 6. | Тренировочные сборы | 2000-2007 | июнь-август | | г. Тверь | | | по положению | Родительские взносы |
| 7. | Кубок Губернатора Тверской области  юношей и девушек | 2001-2003 | декабрь | | г. Тверь | | | по положению Комитета по  ФК и С Тв. обл. | Комитета по  ФК и С Тв. обл. |