МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

 «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ТЕННИСУ ИМЕНИ БОРИСА МАНИОНА»

 ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА

(МБУ СШ ПО ТЕННИСУ ИМ. Б.МАНИОНА Г.ЧЕЛЯБИНСКА) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ул.Коммуны, д. 92, Челябинск, 454091Тел. (351) 220-11-02. Е-mail: tennis\_manion@mail.ru

ОКПО 14377642, ОГРН 1127453009243, ИНН/КПП 7453246446/745301001

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| "СОГЛАСОВАНО"Начальник Управления поФизической культуре и спорту Администрации городаЧелябинска\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.С. Клещевников"\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г. |  | "УТВЕРЖДАЮ"Директор МБУ СШ по теннисуим. Б. Маниона г. Челябинска\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.С. Кузякин"\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г. |

**ПРОГРАММА**

**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ВИДУ СПОРТА**

**"НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС"**

Разработана на основе

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта " настольный теннис"

(утвержден приказом Министерства спорта РФ от 19 января 2018г. №31)

Срок реализации программы на этапах:

начальной подготовки - 2 года;

тренировочный этап (спортивной специализации) - 5 лет;

совершенствования спортивного мастерства - без ограничений;

высшего спортивного мастерства - без ограничений.

Составители:

заместитель директора Писарева К.М.,

тренер Писарев Д.А.

тренер Пискулин В.П.

г. Челябинск

2020

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 3 |
|  |  |
| 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ | 10 |
|  |  |
| 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ | 26 |
|  |  |
| 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ | 64 |
|  |  |
| 5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ | 74 |
|  |  |
|  6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ  МЕРОПРИЯТИЙ | 76 |
|  |  |

**1. Пояснительная записка**

 Программа спортивной подготовки (далее Программа) МБУ СШ по теннису им. Б. Маниона г. Челябинска по виду спорта настольный теннис составлена в соответствии с учетом нормативно-правового обеспечения деятельности спортивных школ в РФ. Целью Программы является организация, планирование и проведение тренировочного процесса с лицами, проходящими спортивную подготовку (далее - Спортсмены). В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации, планированию тренировочной работы на этапах спортивной подготовки, отбору и комплектовании групп в зависимости от возраста, уровня развития физических, психофизических качеств и специальных способностей Спортсменов.

 Программа предусматривает помощь тренеру во всестороннем контроле уровня подготовленности Спортсменов на этапах: начальной подготовки, тренировочном (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

 Программа является основным документом при организации спортивной подготовки в Спортивной Школе и является нормативным локальным актом, предназначенным для тренеров, регламентирующим тренировочную работу и выполнение нормативов по общей и специальной физической, технической, тактической и спортивной подготовкам.

 В Программу спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис ежегодно вносятся коррективы и изменения по мере необходимости.

**Характеристика тенниса как вида спорта,**

**его отличительные особенности**

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

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

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

 В программу Олимпийских игр настольный теннис вошел с 1988 года. Олимпийская программа включает соревнования в четырех разрядах: одиночном - мужском и женском и парном - мужском и женском.

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

 Игра в настольный теннис заключается в перебрасывании мяча ударами ракетки через сетку, натянутую поперек стола. Играть могут двое или четверо. Минимальные размеры помещения для 1 стола - 7,7\*4,5 м. Для игры необходимо иметь: стол, сетку, ракетку, мяч.

 Настольный теннис является одним из наиболее популярным видов спорта в Российской Федерации. Доступная, простая и одновременно азартная игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки. Важной предпосылкой такого прогресса является постоянное совершенствование спортивного инвентаря. Несмотря на простоту и доступность для широких масс населения, настольный теннис – достаточно технически и физически сложный вид спорта. Вместе с тем занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья.

 Настольный теннис является средством активного отдыха для многих категорий граждан, и особенно для занятых умственной деятельностью, поскольку помогает снять психологическое напряжение и дать оптимальную нагрузку на все группы мышц. Для настольного тенниса характерны не только эмоциональность и азарт, но и проявление смелости решительности, стойкости, самообладания, выдержки.

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

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

 К отличительным особенностям настольного тенниса относятся следующие признаки:

- взрывной характер и быстрота передвижений;

- скоростно-силовой характер выполнения технических приемов с максимальным сокращением подготовительных действий;

- высокий уровень зрительной концентрации на действиях соперника и движении волана;

- быстрота мышления и принятия игровых решений;

- высокий уровень развития двигательных и координационных навыков и умений, физических качеств и способностей.

**Специфика организации тренировочного процесса**

 Спортивная подготовка - тренировочный процесс, который направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку; включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях; подлежит планированию; осуществляется на основании муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

 Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации образовательной программы или программы спортивной подготовки;

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и итоговой аттестации лиц проходящих спортивную подготовку;

- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья спортсменов, развитие специальных физических качеств, освоение сложных технических действий и достижение высоких спортивных результатов.

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

 Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы со спортсменами.

 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. Основой подготовки в настольном теннисе является тренировочная работа за столом для настольного тенниса с применением ракетки и мячей. Мяч для настольного тенниса, является спортивным инвентарем среднесрочного использования. Обеспечение процесса подготовки необходимым количеством ракеток и мячей одно из главных условий его осуществления.

 Основными показателями выполнения программных требований, по уровню подготовленности обучающихся, являются:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- овладение теоретическими знаниями и навыками организации в проведении тренировочных занятий и соревнований;

- выполнение спортивных разрядов;

- успешное выступление в соревнованиях различного ранга.

 Настольный теннис как средство физического воспитания нашел широкое применение в различных звеньях физкультурно-спортивного движения. Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

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

- комплектование групп и планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

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

 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 1560 ч в год; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 11, общее количество тренировок в год от 156 до 572, согласно федеральным стандартам по виду спорта настольный теннис.

 Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

 - групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам; - тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

-инструкторская и судейская практика; -медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

**Структура системы многолетней подготовки**

 Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов:

- среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов;

- оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты; - индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства;

- возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

 Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

 Необходимо подчеркнуть, что между этапами многолетней тренировки нет четких границ. Их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

 Модель построения многолетней тренировки включает в себя следующие компоненты: этапы многолетней подготовки, возраст спортсменов на этом этапе, преимущественная направленность подготовки на каждом этапе, основные задачи подготовки, основные средства и методы подготовки, допустимые тренировочные нагрузки, примерные контрольные нормативы для каждого этапа подготовки.

 Система многолетней спортивной подготовки включает в себя систему отбора и ориентации по виду спорта настольный теннис, по дисциплине данного вида спорта; тренировку; систему соревнований; оптимизирующую систему сопровождения тренировки.

ВСЕРОССИЙСКИЙ РЕЕСТ ВИДА СПОРТА

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование вида спорта | Номер-код вида спорта | Наименование дисциплины | Номер-код дисциплины |
| Настольный теннис | 0040002611 Я | Одиночный разряд | 0040012611 Я |
|  |  | Парный разряд | 0040022611 Я |
|  |  | Смешанный парный разряд | 0040032611 Я |
|  |  | Командные соревнования | 0040042611 Я |

 Основные элементы спортивной подготовки:

1) Тренировкой (тренировочным процессом или спортивной подготовкой) называется процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обусловливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

 Цель: Подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

 Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;

- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;

 - развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;

- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;

 - воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;

- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

 2) Виды подготовки:

 *Теоретической подготовкой* называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

 *Технической подготовкой* называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

 *Тактической подготовкой* называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

 *Физической подготовкой* называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки. Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

 *ОФП* называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

 *СФП* называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

 *Средства СФП*: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

 *Психической подготовкой* называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

 С учетом этого, структура системы многолетней подготовки, предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах (таблица № 1).

Таблица 1– Структура многолетней спортивной подготовки

|  |
| --- |
| Этапы спортивной подготовки |
| Название | Обозначение | Период |
| Начальной подготовки | НП | До года |
| Свыше года |
| Тренировочный (спортивной специализации) | ТЭ (СС) | Начальной спортивной специализации) (до двух лет) |
| Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет) |
| Совершенствования спортивного мастерства | ССМ | Совершенствования спортивного мастерства |
| Высшего спортивного мастерства | ВСМ | Высшего спортивного мастерства (без ограничений) |

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач. Цель, задачи и преимущественная направленность:

 **1. На этапе начальной подготовки:** - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
 - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
 - освоение основ техники по виду спорта "настольный теннис";
 - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
 - укрепление здоровья;
 - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

 **2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):** - повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
 - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "настольный теннис";
 -формирование спортивной мотивации;
 - укрепление здоровья.

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

 **4.На этапе высшего спортивного мастерства:** - достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
 - повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

 Особое внимание на этом этапе подготовки следует уделять уровню физического развития и функционального состояния спортсменов. Кроме того, важно строго контролировать выполнение спортсменом тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки, обращая внимание на динамику спортивно-технических показателей и результаты выступлений в соревнованиях. На этом этапе подготовки спортсменам следует показывать стабильные результаты выступлений на российских и международных турнирах. Оценкой работы тренера может служить количество подготовленных спортсменов, входящих в составы сборных команд России.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта « Настольный теннис»;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

**2. Нормативная часть**

 При разработке и реализации Программы учитывается действующая нормативно-правовая база:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской федерации» от 04.12.2007 г. (в редакции от 25.12.2012 г.) № 329-ФЗ;

- Приказ Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. № 31 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. N 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд российской федерации»;

- Приказ Минздрава России от 1 марта 2016 г. N 134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "готов к труду и обороне".

 Возраст лиц, поступающих, а также уже занимающихся в МБУ СШ по теннису им. Б. Маниона, наполняемость спортивных групп и режим спортивной подготовки определяются федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис.

 Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров. Прием на Программу 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 фиксируются факт ознакомления совершеннолетнего поступающего для освоения программ спортивной подготовки или законных представителей несовершеннолетнего поступающего с Уставом МБУ СШ по теннису им. Б. Маниона и 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).

 Зачисление по Программе оформляется приказом директора Спортивной Школы на основании результатов индивидуального отбора и решения приемной комиссии. Организация приема и зачисления поступающих для освоения программ спортивной подготовки осуществляется приемной комиссией. МБУ СШ по теннису им. Б. Маниона самостоятельно устанавливает сроки приема документов в соответствующем году, но не позднее, чем за месяц до проведения индивидуального отбора поступающих для освоения программ спортивной подготовки. Минимальный возраст для зачисления на Программу – 7 лет, максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

 Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу директора спортивной школы на основании решения тренерского совета с учетом стажа занятий, выполнения нормативов для зачисления на следующий этап спортивной подготовки. 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 МБУ СШ по теннису им. Б. Маниона. Такие лица могут решением тренерского совета продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

 Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при персональном разрешении врача.

В случае выбытия обучающегося из группы этапа начальной подготовки, принимаются меры по ее доукомплектованию.

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

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта Настольный теннис и составляет:

 - на этапе начальной подготовки – 2 года;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничена;

- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничена.

*На этап начальной подготовки* зачисляются лица не моложе 7 лет, желающие заниматься настольным теннисом. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

*На тренировочный этап (этап спортивной специализации)* зачисляются спортсмены не моложе 8 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки, техническую программу для зачисления в группы на данном этапе.

*На этап совершенствования спортивного мастерства* зачисляются спортсмены не моложе 13 лет и старше. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, техническую программу для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

*На этап высшего спортивного мастерства*зачисляются спортсмены не моложе 14 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже Мастера спорта России и/или мастера спорта России международного класса, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки, техническую программу для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

Таблица №2 - Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта "настольный теннис"

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Количество лиц (человек) | Продолжительность этапов в годах |
| Минимум, человек | Максимум, человек |
| Этап начальной подготовки | 7 | 10 | 20-25 | 2 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 8 | 8 | 12-14 | 5 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 13 | 2 | 10 | Без ограничений |
| Этап высшего спортивного мастерства | 15 | 1 | 8 | Без ограничений |

Возраст лиц для зачисления определяется как год зачисления минус год рождения.

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

Тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым тренировочным планом (см. табл. 3), рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (см. табл. 6). Годовой тренировочный план содержит следующие виды спортивной подготовки:

общая физическая подготовка;

специальная физическая подготовка;

техническая подготовка;

тактическая, теоретическая и психологическая подготовка;

участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Таблица № 3 Годовой тренировочный план и соотношение объемов тренировочного процесса по разделам подготовки на этапах спортивной подготовки в МБУ СШ по теннису им. Б. Маниона (%)

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды****спортивной подготовки** | **Этапы спортивной подготовки** |
| **Этап****начальной****подготовки** | **Тренировочный (этап спортивной специализации)** | **Этап совершенствования****спортивного****мастерства** | **Этап высшего****спортивного****мастерства** |
|  | **До года** | **Свыше года** | **До двух лет** | **Свыше двух лет** |
| Общая физическая подготовка (%) | 10634% | 14134% | 14423% | 13819% | 12213% | 11410% |
| Специальная физическаяПодготовка (%) | 5317% | 7117% | 10617% | 12417% | 15917% | 16213% |
| Техническая подготовка (%) | 11336% | 14134% | 19932% | 24033% | 26228% | 34928% |
| Тактическая подготовка Теоретическая подготовка, психологическая (%) | 289% | 389% | 10617% | 14620% | 23425% | 33627% |
| Участие в соревнованиях,инструкторская и судейскаяпрактика (%) | 124% | 256% | 6911% | 8011% | 15917% | 28723% |
| **Общее количество часов в год:** | **312** | **416** | **624** | **728** | **936** | **1248** |
| **Общее количество часов в неделю:** | **6** | **8** | **12** | **14** | **18** | **24** |

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

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

-*отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки. Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта настольный теннис представлены в таблице № 4.

Таблица №4 - Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности (приложение № 3 ФССП по виду спорта)

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

 Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки:

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

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

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

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

 **Режимы тренировочной работы**

 С учетом специфики вида спорта Настольный теннис, определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (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. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис определяется в Учреждении самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта настольный теннис осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

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

5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 52 недель.

6. Годовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, может быть сокращен, но не более чем на 25%. Директор Учреждения утверждает локальным актом организации тренировочный план, с учетом сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов тренировочного нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки. Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

**Медицинские, возрастные и психофизические требования к спортсменам, проходящим спортивную подготовку**

 Развитие разных сторон подготовленности спортсменов происходит неравномерно. Поэтому важно учитывать сенситивные периоды развития двигательных способностей спортсменов. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки.

 *Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.*

На всех этапах подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к тренировкам по настольному теннису и к участию в спортивных соревнованиях. Для этого один раза в год проводиться углубленное медицинское обследование лиц, проходящих спортивную подготовку, на базе ГБУЗ «Челябинский областной врачебно-физкультурный диспансер».

 *Возрастные требования*

Таблица №5 - Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

|  |  |
| --- | --- |
| Требования | Этапы спортивной подготовки |
| НП | ТЭ(СС) | ССМ | ВСМ |
| Возраст | С 7 лет | С 8 лет | С 13 лет | С 14 лет |

 Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

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

 Медицинские, возрастные и психофизические требования к Спортсменам, определяются в соответствии с этапом подготовки. В процессе спортивной подготовки спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка, формирующая основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;

- развитая способность к проявлению волевых качеств;

- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;

- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;

 - способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;

- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,

- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Психологические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

|  |  |
| --- | --- |
| Основные параметры личности спортсмена | Психодиагностика |
| *Эмоциональная устойчивость* – устойчивость к нагрузкам в течение всего тренировочного процесса | Личностный опросник Р. Кэттела |
| *Интроверсия-экстраверсия* - направленность психической деятельности на внутренние переживания или внешние события. |
| *Лидерство* – умение управлять собой |
| *Независимость* – самостоятельность, не зависимость от чьей-то воли, обстоятельств. |
| *Мотивация достижения* – «справляться с чем-то трудным… Преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превосходить их. Увеличивать свое самоуважение благодаря успешному применению своих способностей». Мюррей Г.А. (1893- 1988) | Методика оценки мотивации к достижению успеха. Т. Элерса. |
| *Тревога:* 1-е зн. - беспокойство и опасения без серьезного повода; 2-е зн. приспособляемость организма к напряжённой ситуации. *Тревожность* – негативные переживания, беспокойство, озабоченность | Методики Ч.Д. СпилбергераЮ.Л. Ханина: - оценки ситуативной тревоги, - оценки личностной тревожности. |
| *Агрессивность* - настойчивость и активность в преодолении трудностей. | Методика оценки уровня личностной агрессивности А. Басса-А. Дарки |
| *Волевой самоконтроль* | Опросник А.Г. Зверкова, Б.В. Эйдмана |
| *Склонность к риску* - готовность к риску, способность принимать самостоятельные неординарные решения, склонность к авантюризму. | Методика оценки мотивации к избеганию неудач Т. Элерса. Методика оценки склонности к риску Г. Шуберта |
| *Адаптивность* - приспособление органов чувств и организма в целом к новым, изменившимся внешним и внутренним условиям. | Производная от MMPI «Миннесотского личностного опросника» - Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность». |
| *Самооценка* - анализ своих личностных свойств, состояний, возможностей, физических и духовных сил. | Методика экспресс-оценки самочувствия, активности, настроения. Самооценка индивидуальных особенностей |

**Предельные тренировочные нагрузки.**

 Режимы тренировочной работы. В спортивной школе тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

**Таблица №6 - Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

(приложение № 9 ФССП по виду спорта)

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

Примечание: \* Общее количество часов в год является максимальным годовым объемом тренировочной нагрузки и, может быть сокращено, но не более чем на 25%.

 Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, в тренировочных группах - трех академических часов, при менее чем четырехразовых тренировочных занятий в неделю, в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю - четырех академических часов, а при двухразовых занятиях в день - трех академических часов.

 Под расписанием тренировочных занятий понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный приказом директора и размещаемый на информационном стенде и на официальном сайте МБУ СШ по теннису им. Б. Маниона г. Челябинска. Расписание тренировочных занятий утверждается по согласованию с тренерским составом отделения настольного тенниса в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях. Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом соблюдаются все, необходимые условия:

 - разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

 - не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

 - не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

 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, указанных в федеральных стандартах по виду спорта настольный теннис.

**Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.**

 Объем соревновательной деятельности по этапам подготовки (количество

соревнований) указан в таблице №4.

 Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих

спортивную подготовку:

 - соответствие возраста и пола положению (регламенту) об официальных

спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «настольный теннис»;

 - соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об

официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской

спортивной классификации и правилам вида спорта «настольный теннис»;

 - выполнение плана спортивной подготовки;

 - прохождение предварительного соревновательного отбора;

 - наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в

спортивных соревнованиях;

 - соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых

правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

 Лица, проходящие спортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие,

направляются Учреждением на спортивные соревнования в соответствие с

содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных

мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и

спортивных мероприятиях.

 Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 7).

Таблица №7

Перечень тренировочных сборов (ФССП по виду спорта приложение №10)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид тренировочных сборов  | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | Оптимальное число участников сбора |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | - | 18 | 21 | 21 | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъект Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные тренировочные сборы |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы |  | До 14дней | Участники соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | - | До 5 дня подряд и не более двух сборов 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 культы и спорта. | - | До 60 дней | - | В соответствии с правилами приёма в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта |

**Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.**

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта Настольный теннис, МБУ СШ по теннису им. Б. Маниона осуществляет следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

 - оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

 - спортивной экипировкой;

 - проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

 - питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной

подготовке.

 Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимого для прохождения спортивной подготовки указаны в таблице № 8.

 Требования к обеспечению спортивной экипировкой указаны в таблице № 9.

Таблица №8 – Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки по настольному теннису

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | Единицыизмерения | Количествоизделий |
| Основное оборудование и инвентарь |
| 1 | Мяч для настольного тенниса | штук | 300 |
| 2 | Стенка гимнастическая | штук | 3 |
| 3 | Ракетка для настольного тенниса | штук | 12 |
| 4 | Теннисный стол | комплект | 4 |
| 5 | Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг | комплект | 3 |
| 6 | Мячи набивные (медицинболы) от 1 до 5 кг | штук | 7 |
| 7 | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 8 | Скамейка гимнастическая | штук | 3 |
| Спортивный инвентарь передаваемый в индивидуальное пользование |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| количество | Срок эксплуатации (лет) | количество | Срок эксплуатации (лет) | количество | Срок эксплуатации (лет) | количество | Срок эксплуатации (лет) |
| 1 | Ракетка для настольного тенниса | штук | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 4 | 2 | 1 |
| 2 | Резиновые накладки для ракетки | штук | На занимающегося | - | - | 6 | 1 | 12 | 1 | 20 | 1 |

Таблица №9 - Обеспечение спортивной экипировкой

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| количество | Срок эксплуатации | количество | Срок эксплуатации | количество | Срок эксплуатации | количество | Срок эксплуатации |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |  |  |
| 1 | Костюм спортивный тренировочный зимний  | Штук | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Костюм спортивный тренировочный летний | Штук | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Кроссовки для спортивных залов | Пар | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 4 | Спортивные брюки | Пар | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 5 | Фиксатор для голеностопа | Штук | На занимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 6 | Фиксатор коленных суставов | Штук | На занимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 5 | Фиксатор локтевых суставов | Штук | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 8 | Шорты | Пар | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 9 | Юбка | Штук | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |

**Требования к количественному и качественному составу групп подготовки**

 *Требования к количественному составу групп.*

 Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в МБУ СШ по теннису им. Б. Маниона порядком.

 При формировании количественного состава группы учитываются:

 - минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;

 - требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;

 - спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;

 - возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;

 - результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на этапы спортивной подготовки;

 - уровень технического мастерства спортсменов.

 Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки

приведены в таблице № 10.

Таблица №10 -Количественный состав группы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность в этапах ( года) | Наполняемость групп (человек) |
| Минимум ( в соответствии с требованиям ФССП) человек | Максимум\*, человек |
| Этап начальной подготовки | До года | 10 | 25 |
| Свыше года | 10 | 20 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | До двух лет | 8 | 14 |
| Свыше двух лет | 8 | 12 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Весь период | 2 | 10 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Весь период | 1 | 8 |

 Примечание:

 \*Максимальный количественный состав группы определяется в соответствии со спецификой вида спорта и приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (приложение № 1)».

 *Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями* федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис:

 -возраст спортсмена должен соответствовать минимальному возрасту для зачисления (см. табл. 2);

 -для зачисления в группы необходимо сдать нормативы по общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы (см. раздел Программы "Система контроля и зачетные требования");

 -для зачисления в группы на этапе НП необходима справка от участкового врача о допуске к занятиям по виду спорта "теннис";

 -для зачисления в группы на ТЭ, ССМ и ВСМ необходим допуск врачебно-физкультурного диспансера;

 **Объем индивидуальной спортивной подготовки.**

 Индивидуальное тренировочное занятие представляет собой тренировку одного

или нескольких спортсменов одновременно, работающих по своим индивидуальным планам.

 Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки. На этапе высшего спортивно

мастерства такая форма тренировок является основной. ***Объем индивидуальной спортивной подготовки на этапе НП составляет не более 10% от общего числа***

***часов, тренировочном этапе – не более 30%, на этапе ССМ – не более 50%, на этапе ВСМ – не более 70%***.

 В индивидуальных планах определяются задачи на весь планируемый период,

перечисляются основные средства тренировки, указываются контрольные нормативы,

контрольные старты, сроки медицинских обследований, средства и сроки восстановительных мероприятий, активного отдыха, предполагаемые спортивные

результаты по годам.

 Одним из компонентов спортивной подготовки является ***самостоятельная*** ***работа по индивидуальным планам***, в ходе которой тренировочные задания, рекомендованные тренером, выполняются спортсменом самостоятельно (без тренера).

Объем самостоятельной работы в зависимости от этапа спортивной подготовки указан в таблице №11. В таблицы №3, самостоятельная работа спортсменов по индивидуальным планам не включена.

Таблица №11 - **Объем самостоятельной работы по индивидуальным планам**

**в зависимости от этапа подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Объём самостоятельной работы, часы |
| НП-1 | - |
| НП - св.1 | 1 |
| ТЭ | 2 |
| ССМ | 4 |
| ВСМ | 6 |

 Наибольшая доля самостоятельной работы по индивидуальным планам приходится на каникулярный период, в соревновательный период, в период нахождения тренера в отпуске или командировке.

**Структура годичного цикла**

 В зависимости от уровня подготовленности теннисиста и графика его участия в

соревнованиях годичный цикл разбит на два и более циклов подготовки.

 Каждый цикл включает в себя подготовительный, соревновательный и

переходный периоды.

 Подготовительный период делится на два периода: общеподготовительный и

специально-подготовительный.

 Основной задачей общеподготовительного периода – общая физическая

подготовка, цель – повышение общего уровня функциональных возможностей

организма.

 Задачей специально-подготовительного периода – подведение теннисиста к

пику спортивной формы.

 Задачей соревновательного периода – достижение и поддержание

теннисистами наилучших и стабильных результатов.

 Основные задачи переходного периода – активный отдых и укрепление

здоровья.

 Каждый цикл завершается главными соревнованиями.

 Продолжительность отдельных периодов целесообразно устанавливать в

следующих пределах: подготовительный от 2 до 6 месяцев, соревновательный – от 1,5

до 5 месяцев, переходный – от 3 до 6 недель.

 В таблицах 12 – 17 приведены цифровые данные общей годовой нагрузки и ее

распределение по видам подготовки. Эти показатели получены при составлении

планов одного произвольно взятого года спортивной подготовки. Тренер, составляя

годовой план, должен исходить из своих данных: количество и сроки соревнований в

году, задачи, которые необходимо решить, и возможности его учеников. Полученные

им показатели по видам подготовок не совпадут с цифровыми данными,

приведенными в таблицах, так как они – производные иных данных. Учитывая это

отличие, все планы названы примерными.

**Таблица №12 - Примерный план-график годичного цикла подготовки для этапа НП-1**

 **(6 часов в неделю)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **Раздел подготовки** | **Месяцы, недели** | **Итого** |
| **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| Общая физическая подготовка (%) | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 13 | 13 | 8 | **106** |
| Специальная физическаяПодготовка (%) | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 7 | 4 | **53** |
| Техническая подготовка (%) | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 10 | 12 | 12 | 5 | 4 | 12 | **113** |
| Тактическая подготовка Теоретическая подготовка, психологическая (%) | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **28** |
| Участие в соревнованиях,инструкторская и судейскаяпрактика (%) | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | **12** |
| **Всего** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **312** |

**Таблица №13 - Примерный план-график годичного цикла подготовки для этапа НП- свыше года**

**(8 часов в неделю)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **Раздел подготовки** | **Месяцы, недели** | **Итого** |
| **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| Общая физическая подготовка (%) | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 15 | 16 | 11 | **141** |
| Специальная физическаяПодготовка (%) | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | **71** |
| Техническая подготовка (%) | 12 | 13 | 12 | 11 | 12 | 13 | 13 | 13 | 13 | 9 | 9 | 11 | **141** |
| Тактическая подготовка Теоретическая подготовка, психологическая (%) | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | **38** |
| Участие в соревнованиях,инструкторская и судейскаяпрактика (%) | 2 | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **3** | **25** |
| **Всего** | **35** | **35** | **34** | **33** | **34** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **416** |

**Таблица №14 - Примерный план-график годичного цикла подготовки для этапа ТЭ - до двух лет**

**(12 часов в неделю)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **Раздел подготовки** | **Месяцы, недели** | **Итого** |
| **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| Общая физическая подготовка (%) | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | **144** |
| Специальная физическаяПодготовка (%) | 9 | 9 | 9 | 8 | 9 | 9 | 9 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | **106** |
| Техническая подготовка (%) | 17 | 17 | 17 | 16 | 17 | 17 | 17 | 16 | 16 | 16 | 16 | 17 | **199** |
| Тактическая подготовка Теоретическая подготовка, психологическая (%) | 9 | 9 | 9 | 8 | 9 | 9 | 9 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | **106** |
| Участие в соревнованиях,инструкторская и судейскаяпрактика (%) | 5 | 5 | 5 | 8 | 5 | 5 | 5 | 8 | 6 | 6 | 6 | 5 | **69** |
| **Всего** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **624** |

**Таблица №15 - Примерный план-график годичного цикла подготовки для этапа ТЭ - свыше двух лет**

**(14 часов в неделю)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **Раздел подготовки** | **Месяцы, недели** | **Итого** |
| **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| Общая физическая подготовка (%) | 12 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | **138** |
| Специальная физическаяПодготовка (%) | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 10 | **124** |
| Техническая подготовка (%) | 19 | 21 | 21 | 19 | 19 | 21 | 21 | 20 | 20 | 20 | 20 | 19 | **240** |
| Тактическая подготовка Теоретическая подготовка, психологическая (%) | 13 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 13 | **146** |
| Участие в соревнованиях,инструкторская и судейскаяпрактика (%) | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 5 | 5 | 7 | **80** |
| **Всего** | **61** | **61** | **61** | **59** | **59** | **61** | **61** | **61** | **61** | **61** | **61** | **61** | **728** |

**Таблица №16 - Примерный план-график годичного цикла подготовки для этапа совершенствования спортивного мастерства**

**(18 часов в неделю)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **Раздел подготовки** | **Месяцы, недели** | **Итого** |
| **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| Общая физическая подготовка (%) | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | **122** |
| Специальная физическаяПодготовка (%) | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 14 | 14 | 14 | 13 | **159** |
| Техническая подготовка (%) | 22 | 22 | 22 | 21 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 21 | **262** |
| Тактическая подготовка Теоретическая подготовка, психологическая (%) | 19 | 20 | 20 | 20 | 20 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 21 | **234** |
| Участие в соревнованиях,инструкторская и судейскаяпрактика (%) | 14 | 13 | 13 | 14 | 13 | 13 | 13 | 14 | 13 | 13 | 13 | 13 | **159** |
| **Всего** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **936** |

**Таблица №17 - Примерный план-график годичного цикла подготовки для этапа высшего спортивного мастерства**

**(24 часа в неделю)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **Раздел подготовки** | **Месяцы, недели** | **Итого** |
| **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| Общая физическая подготовка (%) | 7 | 8 | 5 | 6 | 7 | 6 | 5 | 6 | 7 | 5 | 46 | 6 | **114** |
| Специальная физическаяПодготовка (%) | 10 | 11 | 10 | 11 | 11 | 13 | 13 | 16 | 20 | 13 | 22 | 12 | **162** |
| Техническая подготовка (%) | 39 | 36 | 35 | 33 | 33 | 27 | 27 | 18 | 18 | 28 | 22 | 33 | **349** |
| Тактическая подготовка Теоретическая подготовка, психологическая (%) | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | **336** |
| Участие в соревнованиях,инструкторская и судейскаяпрактика (%) | 10 | 14 | 20 | 22 | 21 | 32 | 33 | 47 | 35 | 31 | - | 22 | **287** |
| **Всего** | **94** | **97** | **98** | **100** | **100** | **106** | **106** | **115** | **108** | **105** | **118** | **101** | **1248** |

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

 Спортивная подготовка в настольном теннисе строится на основе следующих методических положений:

- Единая система спортивно подготовки, 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.

- Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

- Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

- 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.

- 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.

 - Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных соревновательных нагрузок. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

**Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

 При распределении объема тренировочных нагрузок необходимо учитывать основные принципы спортивной тренировки:

- направленность к высшим достижениям и углубленная специализация;

- специализированность и единство общей и специальной подготовок;

- непрерывность тренировочного процесса;

- единство постепенности и тенденции к максимальным результатам;

- волнообразность динамики нагрузок;

- цикличность;

- организация тренировочного занятия (форма проведения);

- соблюдение требований по технике безопасности при проведении тренировочного занятия и в условиях соревнований.

 Для работы тренеру необходимо учитывать особенности гендерного и возрастного развития спортсменов, 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 четким 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* спортсмены 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 и т. п. При работе со спортсменами этого возраста тренеру рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся спортсменами этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

 *В возрасте 14-17 лет* спортсменов интересует достижение конкретного определенного 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 движений (особенно это относится к девочкам), с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы - перемещения 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 свое формирование и могут справляться с нагрузками, соответствующими уровню функциональной готовности спортсменов.

 Для спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства одной из основных форм занятий является индивидуальная работа с тренером.

 Основной формой организации обучения и тренировки является тренировочное занятие (тренировка). Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями тренировочного процесса. К занятию предъявляются основные требования:

- воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним – воспитательным, оздоровительным и специальным;

 - содержание занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков;

- в процессе тренировки нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования;

 - длительность тренировки колеблется от 2 до 8 часов. Все занятия различаются по своей направленности, но в большинстве случаев они имеют комплексный характер;

 - структура занятия предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

 **Подготовительная часть**

 Главная цель подготовительной части: организация и функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности - выполнению основной задачи занятия, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнения основной части. В ней используют строевые и порядковые, общеразвивающие и специально подготовительные упражнении, подвижные игры. Упражнения следует проводить без больших пауз, в разнообразном сочетании, добиваясь разностороннего воздействия на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма. Норма нагрузки по энергозатратам подготовительной части составляет 15 %.

 Задачи подготовительной части:

- подготовка (концентрация внимания);

- психологическая настройка (расклад, объяснение задач);

- функциональная настройка (повышение температуры тела, скорость сокращения мыши увеличивается до 20%).

 С точки зрения физиологии различают два вида разминки: общую и специальную. Общую разминку можно разделить на две части:

 1 часть - разминка основных групп мышц: мышц туловища, мышц шеи, мышц рук и ног. Эффективно для разминки использовать упражнения на растягивание.

 2 часть - беговые упражнения. Легкий разминочный бег может чередоваться с такими упражнениями, как приставной шаг, скрестный шаг, бег с захлестыванием голени, бег с одновременным вращением руками и подскоками с одной ноги на другую. В разминке эффективно использовать ускорения на определенные расстояния, обычно это выполняется в зале по определенным «прямым». Использование в разминке ускорений позволяет не только повысить ее интенсивность, но и способствует совершенствованию скоростных и скоростносиловых качеств юных теннисистов.

 Ускорение может быть трех видов:

а) простое ускорение на определенную дистанцию;

б) ускорение «рывками» - несколько ускорений на одной дистанции;

в) координационное ускорение - ускорение с использованием элементов на координацию.

 Специальная разминка - разминка игровых частей тела для предстоящих заданий на столе, применение специальных упражнений для подготовки мышц плеча, предплечья, кистей, коленных и голеностопных суставов к игре в настольный теннис. Общая разминка подготавливает к напряженной мышечной деятельности весь организм и, в частности опорно-двигательный аппарат, включает себя простые и знакомые упражнения умеренной интенсивности. Однако для выполнения неизбежных в ходе матча или интенсивной тренировки мгновенных стартов, сложных движении, быстрой оценки ситуации подобной разминки недостаточно, следовательно, целью специальной разминки является подготовка спортсмена к специфической деятельности, которая с одной стороны, подведет организм к оптимальной функциональной готовности, скоординирует деятельность опорно-двигательного аппарата и нервной системы, а с другой - психологически настроит игроков на соответствующую работу. Спортивная разминка включает в себя:

- упражнения динамического характера (5 мин) на суставы и сухожилия мышц повторение упражнений 8-12 раз;

- упражнения статического характера (5-10 сек);

 - бег умеренной интенсивности (З-5 мин) в зависимости от физической и функциональной подготовленности (ЧСС в пределах 120-160 уд/мин);

- упражнения, подводящие к основной части, но в интенсивности умеренной мощности.

 ЧСС в конце подготовительной части должен быть на уровне 140-160 уд/мин, не должен превышать 160 уд/мин, перед основной частью не более 100-110 уд/мин. В состоянии покоя мышцы и суставы закрепощены, кровоснабжение недостаточно подвижность ограничена. Нервная система не готова быстро реагировать на действия соперника. Для того чтобы игрок мог перейти к высокоскоростной деятельности, требуется хорошо подготовить организм, т.е. грамотно выполнить разминку. Если спортсмен плохо размялся, то увеличиваются погрешности в технике. Игрок плохо чувствует мяч, рука с ракеткой выполняет неправильное движение, ноги не успевают переместить спортсмена к месту выполнения удара. К сожалению, даже опытные игроки часто продолжают разминаться уже во время игры. К тому же из-за недостаточно хорошей разминки игрок может получить травму.

 Перед игрой обязательно нужно размять, разогреть все основные группы мышц. Сюда входит растяжка, беговая разминка, общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость и имитация различных видов ударов. Каждый спортсмен вместе с тренером должен разработать комплекс разминочных упражнений, с помощью которых постепенно приводятся в движение все мышцы, участвующие в игре. Необходимо приучить игроков четко следовать этому комплексу.

 После того, как спортсмен разогрел мышцы, можно приступить к разминке у стола. Сначала выполняются удары на чувство, контроль мяча. Игрок должен поймать то комфортное движение, привычный стандартный удар, которое дает возможность долго держать мяч в игре. Постепенно скорость выполнения ударов по мячу увеличивается. Организм должен привыкнуть к более быстрой игре. Потом нужно, как говорят тренеры, «раздвигать ноги». Для этого выполняются удары из разных точек, справа – слева, чередование удара с топ-спином, игра длинно-коротко и т.д.

 **Основная часть**

 Основная часть направлена на решение задач тренировки, связанных с обучением и совершенствованием техники и тактики, развитием специальных физических качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии.

 При построении основной части руководствуются следующими положениями: - задачи обучения, развития быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств разрешают в первой половине основной части;

- задачи, связанные с совершенствованием и развитием выносливости решают во второй половине основной части.

 Динамика нагрузки в тренировочном уроке носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

 Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80 % общего времени (норма нагрузки по энергозатратам – 70-80%).

 **Заключительная часть**

 Заключительная часть (5-10% времени) имеет цель - постепенное снижение нагрузки, приведение организма занимающегося в относительное спокойствие, подготовку к последней деятельности.

 ЧСС на конец занятия может быть на 15-20% выше от исходной величины. Если ЧСС на конец:

 - 110-150 уд/мин – незначительное утомление;

 - 150-180 уд/мин – значительное утомление;

 - 180-200 уд/мин – резкое утомление.

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

 Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности теннисиста, но при этом рост тренировочных и соревновательных нагрузок должен проходить постепенно и соответствовать росту работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе теннисистов и каждому игроку индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа.

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

 Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение как можно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

 Когда занимающиеся упражняются в совершенствовании технических приемов, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

 Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными теннисистами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

 При этом обучение двигательным действиям является важнейшим, наиболее кропотливым и сложным разделом работы. Необходимо умело сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

 Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

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

 В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта настольный теннис осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья спортсменов.

 Продолжительность занятий и число спортсменов в группах должно соответствовать федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис.

 Тренер должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.

 Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотр соревнований.

 Занятия по вопросам гигиены врачебного контроля, применения восстановительных средств и психологической подготовке, как правило, проводят специалисты (врач, инструктор по гигиеническому воспитанию т.д.)

 Тренер несет личную ответственность за жизнь и здоровье Спортсменов во время проведения тренировочных занятий и участия в соревнованиях.

 Лицо, проходящее спортивную подготовку, обязано:

- своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с законодательством;

- выполнять по согласованию с тренером указания врача;

- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей спортивную подготовку, либо своему тренеру, о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях используемых оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки;

 Спортсмены обязаны:

- соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;

- соблюдать антидопинговые правила;

 - предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в целях проведения допинг-контроля;

 - не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях;

- соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.

 **Общие требования безопасности**:

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

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

 **Требования безопасности перед началом занятий**:

 *Тренер должен* заранее продумать расстановку детей, расположение инвентаря в спортивном зале, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения задания.  *Спортсмен должен* снять ювелирные украшения с острыми углами на время тренировки во избежание травмо-опасных ситуаций, надеть спортивную форму и обувь с не скользкой подошвой, тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола, провести физическую разминку, внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в настольный теннис.

 **Требования безопасности во время занятий:**

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

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

 При плохом самочувствии прекратить занятия и при получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру. Все спортсмены должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

 **Требования безопасности по окончании занятий:**

 Спортсмен должен убрать спортивный инвентарь в места для его хранения, организованно покинуть место проведения занятия,- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом, о всех недостатках, отмеченных во время занятия, сообщить тренеру. За несоблюдение мер безопасности спортсмен может быть не допущен или отстранён от участия в тренировочном процессе.

 **Требования безопасности в период соревнований и в пути следования:**

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

 К мерам по обеспечению безопасности относятся:

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

- ответственность за жизнь и здоровье участников соревнований в пути следования и в период нахождения на соревнованиях, а также за выполнение всеми участниками правил техники безопасности, соблюдение дисциплины и порядка, несут руководители команд.

 Обеспечение безопасности при организации и проведении перевозок спортсменов осуществляется согласно Методическим рекомендациям по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия и безопасности перевозок организованных групп детей автомобильным транспортом, утвержденных руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей благополучия человека, главным государственным санитарным врачом Российской Федерации и главным государственным инспектором безопасности дорожного движения Российской Федерации.

**Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

 Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку,

назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в

соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными

нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки

по виду спорта «настольный теннис».

 Продолжительность одного тренировочного занятия не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 3 часов;

- на тренировочном этапе – 3 часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

 При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная

продолжительность тренировок не может составлять более 8 часов.

 Во время соревновательной деятельности необходимо утвердить правильно

построенный и систематически выполняемый режим для укрепления здоровья и роста

спортивных достижений лиц, проходящих спортивную подготовку.

 Лицам, проходящим спортивную подготовку во время подготовки и участия в

соревнованиях рекомендуется принимать пищу примерно в одно и то же время, что

способствует нормальной работе пищеварительных органов и общей

работоспособности организма. В период интенсивной подготовки к соревнованиям

продолжительность сна должна быть не менее 8 часов: отход ко сну – около 23-24

часов, подъем – в 7-8 часов.

**Планирование спортивных результатов.**

 Планирование спортивной подготовки теннисистов является одной из важнейших функций управления тренировочной работой на всех этапах подготовки. Оно включает в себя: определение целей и задач подготовки, планирование тренировок, определение системы контроля и показателей эффективности работы. При этом обязательно учитывать календарь соревнований и этап подготовки.

 Для лиц, проходящих подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, разрабатываются индивидуальные планы подготовки. Индивидуальный план тренировки на месяц предусматривает рекомендации по устранению имеющихся недостатков.

 Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии

со следующими сроками:

 - перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года), позволяющее

определить этапы реализации программы спортивной подготовки;

 - ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых

и индивидуальных тренировочных занятий;

 - ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу занимающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

 - ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока

проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико - восстановительные и другие мероприятия.

 ГОДОВОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (МАКРОЦИКЛЫ)

 Годовое планированиеподготовки осуществляется в виде схемы-графика, в котором отражены все виды подготовки и обеспечения с учетом основных

соревнований.

 Годовое планирование тесно связано с вопросами периодизации тренировки, в

основе которой лежат закономерности становления и развития спортивной формы. На

этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (период начальной специализации) периодизация тренировочного процесса практически отсутствует. На тренировочном этапе (период углубленной специализации) периодизация получатся более выраженной. С ростом спортивного мастерства годичное планирование все больше подчиняется календарю соревнований. Типичная программа периодизации обычно разбита на четыре тренировочные фазы (макроциклы). Название тренировочных фаз перечислены ниже:

 подготовительная;

 предсоревновательная;

 соревновательная;

 переходная.

 Подготовительную фазу можно разбить на общую подготовительную и специальную подготовительную. Переходную фазу модно разбить на полный отдых и активный отдых.

 Годовой план делится на одну часть из четырех периодов (одинарная периодизация) или две части, каждая из которых поделена на четыре периода (двойная периодизация). При использовании двойной периодизации макроциклы, естественно, короче, чем при одинарной периодизации.

 Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы.

 Большой годичный макроцикл состоит из некоторого количества отдельных

мезоциклов (их количество зависит от количества главных соревнований). Каждый мезоцикл завершается соревнованиями, а подготовка к этим соревнованиям планируется в три этапа. В связи с этим дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с содержанием средств подготовки условно названы общеподготовительными, специально-подготовительными, предсореновательными и соревновательными.

 Общеподготовительный этап состоит из двух микроциклов: втягивающего (1–2

недели) и базового развивающего.

 Специально-подготовительный этап состоит из развивающих и контрольно- подготовительных микроциклов. Необходимо сочетать тренировки с участием в серии соревнований. Участие в соревнованиях обнаруживает недостатки в подготовке

спортсмена, на ликвидацию которых и нацеливается тренировочный процесс.

 МЕСЯЧНЫЕ ПЕРИОДЫ (МЕЗОЦИКЛЫ)

 *Оперативное планирование* – это планирование на мезоцикл, этап, месяц, тренировочный сбор. Оперативное планирование осуществляется на основе годового плана подготовки. Составляется в виде плана-графика, рабочего плана (см. табл. 17.1), логической схемы (см. табл. 17.3) или операционного описания (см. табл.17.2) с указанием целей и задач подготовки, содержания тренировочного процесса, его направленности и системы контроля и восстановительных мероприятий. В процессе оперативного планирования обязательно раскрывается содержание микроциклов, указывается основная направленность и принципиальное содержание тренировочных занятий с учетом возможностей использования различных тренировочных средств, их направленность и объемы тренировочных нагрузок.

 Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний

цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки

представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса,

задачами которого является решение определенных промежуточных задач

подготовки.

Таблица №17.1

Рабочий план

по подготовке\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

на период с "\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 \_\_\_\_г.

Основная цель (на период действия рабочего плана):

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Календарь соревнований:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вмды подготовки | Основные задачи | Система контроля |
| ТТП |  |  |
| ОФП |  |  |
| Работа с БКМ |  |  |
| Контрольные турниры |  |  |

 Проведение тренировочного сбора \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| Основные средства подготовки | Дозирование нагрузки |
| Даты тренировочных недель или занятий |  |
| ТТП:А)Б)И т.д. |  |
| ОФП:А)Б)И т.д. |  |
| Работа с БКМ:А)Б)И т.д. |  |
| Контрольные турниры |  |

Таблица 17.2

Форма составления текущего планирования

по методу операционного описания

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **№ Тренировки** | **Направленность** | **Содержание (организационно-методические указания)** | **Дозировка** |
|  |  |  |  |  |

Таблица 17.3

Форма составления текущего планирования

по методу логической схемы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Время** | **ПН** | **ВТ** | **СР** | **ЧТ** | **ПТ** | **СБ** | **ВС** |
| 1-ая | утроденьвечер |  |  |  |  |  |  |  |
| 2-ая | утроденьвечер |  |  |  |  |  |  |  |
| и т.д. |  |  |  |  |  |  |  |  |

 НЕДЕЛЬНЫЕ ПЕРИОДЫ (МИКРОЦИКЛЫ)

 Текущее планирование– это планирование на недельный цикл (микроцикл), тренировку. Текущее планирование осуществляется на основе оперативного плана.

 *Логическая схема* (см. выше) недельного тренировочного цикла должна отражать основную направленность цикла в целом и направленность отдельных

тренировочных занятий.

 При пропуске тренировочных занятий микроцикл не следует сдвигать на другие дни. Пропущенные тренировочные дни – это изъян одного цикла, и из-за этого не следует нарушать привычный ритм тренировки по дням недели.

 *Микроциклом* называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

 Микроциклы в соответствии с содержанием средств подготовки названы:

общеподготовительными;

специально-подготовительными;

предсоревновательными;

соревновательными;

переходными.

 В общеподготовительных микроциклах самое большое содержание физической и технической подготовки (используются в летний период), в специально- подготовительных увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования, в предсоревновательных – задачей физической подготовки является удержание достигнутого уровня. Основными задачами переходного микроцикла – активный отдых, укрепление здоровья, совершенствование физической подготовки.

 В общеподготовительных микроциклах преобладает отработка нового материала и физическая подготовка. В специально-подготовительных увеличивается объем упражнений технико-тактического характера, а цель физической подготовки – поддержание достигнутого уровня. В предсоревновательных циклах – выведение на пик спортивной формы.

 Соревновательные микроциклы включают в себя участие в соревнованиях с восстановительными занятиями между ними. После соревнований следуют восстановительные микроциклы.

**Требования к организации и проведению врачебно-педагогического,**

**психологического и биохимического контроля**

 В ходе осуществления тренировочного процесса необходимо организовывать проведение врачебного, психологического и биохимического контроля. Врачебный,

психологический и биохимический контроль спортсменов проводят в процессе тренировочных занятий для определения уровня готовности и оценки эффективности тренировки; при организации тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку и при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

 Врачебный, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения **комплексного контроля**. Цель комплексного контроля – получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого занимающегося теннисом.

 Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно- профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

 Основные формы комплексного контроля: обследование соревновательной деятельности, углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО), этапные комплексные обследования, текущие обследования.

 На основании данных такого контроля оценивается степень соответствия процесса тренировочных занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию, тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

 Тренер планирует тренировочный процесс с учетом результатов контроля, составляет перспективные и текущие планы тренировочных занятий, принимая во внимание обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений и контроля вносятся соответствующие корректировки в планы тренировочного процесса.

 **Врачебный контроль**. Врачебный контроль за лицами, проходящими спортивную подготовку, осуществляется на базе ГБУЗ «Челябинский областной врачебно-физкультурный диспансер».

 На каждого спортсмена заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится во врачебно-физкультурном диспансере.

 Медицинское обследования во врачебно-физкультурном диспансере является этапным, и теннисисты должны проходить его регулярно два раза в год, как правило,

в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях – по

направлению тренера.

 Основными задачами медицинского обследования и врачебного контроля:

- контроль за состоянием здоровья спортсменов;

- контроль за функциональным состоянием спортсменов.

 Каждая из этих основных задач содержит несколько частных подзадач. Частные задачи при контроле за здоровьем спортсменов:

- можно ли по состоянию здоровья начать или продолжать занятия;

- есть ли патология, и какая требуется коррекция тренировочной и

соревновательной деятельности, лечебно-реабилитационные мероприятия;

- отвечают ли условия занятий (помещение, одежда, оборудование, сон, режим труда и отдыха) и методика тренировочной и соревновательной деятельности гигиеническим требованиям (способствующим сохранению и укреплению здоровья спортсменов).

 Частные задачи при контроле за функциональным состоянием спортсменов:

- отвечают ли функциональные возможности спортсменов в настоящее время и в перспективе классу спортсменов в настольном теннисе, то есть, соответствует ли функциональный потенциал спортсмена планируемым спортивным результатам в настоящее время или в перспективе с оценкой: «не соответствует» (и не будет соответствовать, учитывая генетическую детерминированность); «проблематичен» и требует дальнейших наблюдений; «соответствует»;

- каков уровень функционального состояния по отношению к модельному на данном этапе подготовки; по отношению к состоянию на аналогичном этапе подготовки в прошлом;

- соответствуют ли выполняемые тренировочные и соревновательные нагрузки по «внешним» и «внутренним» функциональным параметрам (переносимость нагрузок).

 Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение

о состоянии здоровья, физическом развитии, биологическом возрасте, функциональной подготовленности. Результаты обследования заносятся во врачебно- контрольную карту, и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки.

 Итак, наличие данных врачебного контроля на каждого спортсмена позволит

своевременно вносить коррекцию в процесс тренировки игроков в настольный теннис, что будет способствовать повышению качества тренировочного процесса.

 **Психологический контроль** осуществляется психологом. Задачи психологического контроля – изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности:

1) особенности проявления и развития психических процессов;

2) психические состояния (актуальные и доминирующие);

3) свойства личности;

4) социально-психологические особенности деятельности.

 Цель психологического контроля – определить индивидуальные особенности личности спортсмена, указывающие на способность или ограниченную возможность

в достижении высокого уровня спортивного мастерства. Результаты психодиагностики могут быть использованы как для коррекции и индивидуализации подготовки спортсменов, так и для спортивного отбора.

**Биохимический контроль** может проводиться на базе ГБУЗ «Челябинский областной врачебно-физкультурный диспансер» для спортсменов этапа ВСМ.

Задачи биохимического контроля:

1) оценка уровня общей тренированности спортсмена;

2) оценка соответствия применяемых тренировочных нагрузок функциональному состоянию спортсмена, выявление перетренированности;

3) контроль за протеканием восстановления после тренировки;

4) оценка эффективности новых методов и средств развития скоростно- силовых качеств, повышения выносливости, ускорения восстановления и т.п.;

5) оценка состояния здоровья спортсмена, обнаружение начальных симптомов заболеваний.

**Программный материал для практических занятий по этапам подготовки и периоды подготовки.**

 Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического повторения элементов тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса. Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня.

 Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку, технико-тактическую и игровую (игровую в тренировке, контрольные и календарные игры). Однако от этапа к этапу возрастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовок.

 *Теоретическая подготовка* является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной, волевой подготовками как элемент теоретических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у спортсменов умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочного процесса.

 При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

**Примерный план по теоретической подготовке**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |  |
| Физическая культура и спорт в России | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - |
| Состояние и развитие настольного тенниса в России | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 4 |
| Гигиенические требования к занимающимся спортом | 1 | 1 | 1 | 2 | - | - |
| Влияние физических упражнений на организм спортсмена | 1 | 1 | 1 | 2 | 4 | 6 |
| Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте | 1 | 1 | 1 | 2 | 4 | 6 |
| Общая характеристика спортивной подготовки | - | 1 | 1 | 1 | - | - |
| Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 6 |
| Планирование и контроль спортивной подготовки | - | 1 | 1 | 1 | 4 | 6 |
| Физические способности и физическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 6 |
| Основы техники игры и техническая подготовка | 1 | 1 | 1 | 2 | 4 | 6 |
| Основы тактики и тактическая подготовка | - | - | 1 | 2 | 4 | 6 |
| Спортивные соревнования | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Установка на игру и разбор результатов игр | - | 2 | 23 | 28 | 45 | 63 |
| Итого час. | 9 | 13 | 35 | 48 | 77 | 111 |

**Темы**

**Физическая культура и спорт в России**

 Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий, юношеские разряды по настольному теннису.

**Состояние и развитие настольного тенниса в России**

 История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по настольному теннису в соревнованиях различного ранга.

**Гигиенические требования к занимающимся спортом**

 Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение. употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

**Влияние физических упражнений на организм спортсмена**

 Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

**Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте**

 Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом.

**Общая характеристика спортивной подготовки**

 Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

**Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена**

 Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивноэтическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы саморегуляции спортсменов перед игрой.

**Планирование и контроль спортивной подготовки**

 Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития спортсменов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

**Физические способности и физическая подготовка**

 Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростносиловые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки игроков в настольный теннис.

**Основы техники игры и техническая подготовка**

 Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры в настольный теннис. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надежности и точности технических действий, целесообразная вариантность действий. Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших теннисистов.

**Основы тактики и тактическая подготовка**

 Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности. Тактика игры нападающего против защитника. Тактика игры нападающего против нападающего. Тактика игроков, применяющих вращение. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика подач и ее значение в общей стратегии игры. Тактика парной игры. Индивидуальные и парные тактические действия. Стиль игры и индивидуальные особенности. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой игры. Анализ изучаемых тактических вариантов игры. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр.

**Спортивные соревнования**

 Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков в настольный теннис. Положение о проведении соревнований по настольному теннису на первенство России, города, школы. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по настольному теннису. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, ведущий судья, судья-счетчик и др. Их роль в организации и проведении соревнований.

**Установка на игру и разбор результатов игр**

 Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому теннисисту. Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований (размер помещения, освещение, марка столов и мячей), время встречи, примерные условия соревнований, система проведения соревнований. Предполагаемые противники: разряд, возраст, способ держания ракетки, сильные и слабые стороны техники, волевые качества противника, возможная соревновательная нагрузка. Задачи во время различных видов соревнований. Умение правильно оценить силу и особенности игры противника (технические и тактические возможности, моральные качества). Общий тактический план игры. Возможные варианты изменения тактического плана с учетом создавшейся игровой обстановки. Отношение к указаниям тренера и умение выполнять тактические задания тренера.

**Этап начальной подготовки**

 На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых технических элементов и навыков игры. Проводить всестороннюю физическую подготовку. Главный акцент сделать на воспитании скоростных и координационных способностей. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать аэробную выносливость. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок. Осуществить первоначальный отбор.

 Основная задача на этом этапе - воспитывать интерес к занятиям настольным теннисом в повседневной жизни. Тренировка должна быть увлекательной и многообразной. Следует формировать целостные двигательные конструкции базовой техники, применять тактические задания с использованием освоенных технических элементов. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию. Начать ознакомление со специальными теоретическими знаниями по настольному теннису.

 По окончании годичного цикла тренировки юные теннисисты должны выполнить нормативные требования физической подготовленности.

Основные направления этапа начальной подготовки

 1. Воспитывать интерес к занятиям любимым видом спорта, к занятиям по физической подготовке.

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

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

 4. Использовать оптимальный период для развития подвижности в различных звеньях опорно-двигательного аппарата.

 5. Развивать скорость и точность реакции теннисистов на внутренние и внешние раздражители.

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

 7. Ознакомить с правилами настольного тенниса.

 Теоретическая подготовка:

- история появления и развития настольного тенниса;

- правила поведения спортсменов на тренировочных занятиях;

- занятия физическими упражнениями в режиме дня, занятия физкультурой в домашних условиях;

- всестороннее развитие личности, влияние физических упражнений на развитие сердечнососудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека; - спортивный инвентарь, правила содержания инвентаря, ремонт ракеток;

- спортивная одежда и обувь;

 - гигиена и режим для спортсмена;

 - гигиенические требования к спортивной одежде;

- оценка спортсменами своего самочувствия, уровня физической подготовленности;

- простейшие упражнения по освоению элементов техники игры в настольный теннис;

- определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.

Практическая подготовка:

Общая физическая подготовка.

 Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий специализации, укрепления здоровья. Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

 Развиваемые физические качества: ловкость, подвижность, гибкость, координация. Вся работа направлена на разностороннюю физическую подготовку, достигается через подвижные игры и эстафеты.

 Упражнения для развития ловкости, координации: ведение баскетбольного мяча, бег с преодолением препятствий, прыжки через скакалку, бег с частым изменением направлений, броски мяча в цель, эстафеты. Упражнения для развития подвижности: различные виды бега (прямо, приставными шагами, с поворотами, крестным шагом, с ускорением, змейкой).

Специальная физическая подготовка.

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

 Упражнения для развития СПФ: бег по восьмерке, бег вокруг стола, отжимания от стола, прыжки через скакалку на время, прыжок в длину с места, бег 30 метров. Техническая подготовка.

 Основными педагогическими принципами работы тренера являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

- многократность повторения хватки ракетки и основной стойки игрока;

- упражнения с ракеткой: набивания мяча, набивания мяча об стенку;

- различные виды жонглирования мячом.

 После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов, разучивание имитации передвижения по площадке (правильное положение туловища, ног, ракетки, кисти, локтя, плеча).

 Обучающиеся групп начальной подготовки 2-го года обучения принимают участие в соревнованиях.

 Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

 Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

- различные виды жонглирования мячом, подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

- упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

 - удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

 - удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

Овладение базовой техникой с работой ног.

 После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

 - разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;

 - свободная игра ударами на столе.

 Овладение техникой ударов по мячу на столе.

 После освоения игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола;

- удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола;

- удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки;

- удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стенке;

- удары по мячу левой и правой стороной стола, приставленной к стенке;

- удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с партнером, тренером, тренажером; - имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

- имитация передвижений влево – вправо – вперед - назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения влево - вправо, вперед - назад, по «треугольнику» - вперед – вправо - назад, вперед – влево - назад);

- имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание.

|  |  |
| --- | --- |
| НП-1 | НП свыше 1 года |
| -хватка; -стойка; -жонглирование, удары у тренировочной стенки; - удар тычком справа, слева (игра в перекидку); - простая подача тычком; - одиночные накаты справа, слева, по диагонали, в две точки; - комбинированная игра: подача, тычок, накат, подставка. Передвижение: - разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций (положение ног, разворот туловища форма замаха, положению руки по отношению к туловищу, положение кисти, ракетки, предплечья, плеча); - одношажный, бесшажный способы перемещения;- приставной скользящий шаг; - многократное повторение ударного движения. | - удары накатом справа по диагонали, прямой (по накату, подставке); - удары накатом слева по диагонали, прямой (по накату, подставке); - удары накатом справа в две, три точки (по накату, подставке); - удары накатом слева в две, три точки (по накату, подставке); - удары накатом справа, слева – 1- ник; - удары срезкой справа, слева по срезке; - подачи накатом справа, слева (быстрые в заданном направлении); - подачи плоские короткие; - подачи срезкой по заданному направлению; - срезка, срезка – накат; - удары накатом справа, слева по срезке.Методы:а) поочередно с тренером; б) с партнером (легкие упражнения); в) спарринг (сложные задания, по 3-4 человека за стол); г) с тренером БКМ (с лучшими спортсменами); д) робот-пушка. |

 Базовая тактика

 Игра на столе с тренером (партнером, тренажером - роботом) по направлениям на большее количество попаданий в серии:

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях;

- игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;

- выполнение подач разными ударами;

- игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра на счет разученными ударами;

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

- групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая – с тренером» и др.

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

**До двух лет**

 На тренировочном этапе (до 2-х лет подготовки) годичный цикл состоит из подготовительного и соревновательного периодов. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные теннисисты обязаны выполнить нормативы ОФП, СФП, участвовать в соревнованиях.

 На этом этапе необходимо провести распределение спортсменов по стилям игры. Начать подготовку в соответствии с особенностями стиля, не забывая при этом о технической подготовленности. Формировать и совершенствовать ключевые элементы стиля.

 Следует постоянно увеличивать объем заданий по тренировке техники комбинаций, применять упражнения в парной игре. Овладевать теоретическими знаниями, непосредственно связанными со спортивной тренировкой.

 Проводить всестороннюю физическую подготовку, основное внимание уделять воспитанию гибкости и ловкости. Совершенствовать скоростные способности (скорость и точность реакции, быстроту и темп движений). Повышать уровень скоростной и аэробной выносливости.

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

 1. Воспитывать сознательность и дисциплинированность, стремление к идеалу.

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

 3. Использовать оптимальный период для развития скоростных способностей (скорость реакции, быстрота движений) и совершенствования механизма нервно-мышечной регуляции.

 4. Увеличивать вариативность техники и тактики посредством самоконтроля и саморегуляции.

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

Общефизическая подготовка

 Развиваемые физические качества: подвижность и быстрота реакции, сила, выносливость, координированность, ритмичность.

 Упражнения для развития подвижности и быстроты реакции: бег с быстрой сменой направлений, выпады из различных положений, бег с ускорением, переменный бег, челночный бег, бег змейкой, игры в футбол, баскетбол. Упражнения для развития силы: отжимания в упоре лежа, подтягивания на перекладине различным хватом, прыжки на одной ноге, прыжки на обеих ногах, прыжки из положения приседа прыжки через скамейку, ходьба из положения приседа, подъем туловища из положения лежа, поднятие ног на шведской стенке, бросок набивного мяча из положения лежа.

 Упражнения для развития ловкости, координированности, ритмичности: бросок мяча в цель, броски мяча из различных положений, бег по пересеченной местности. Упражнения для развития выносливости: бег 1,5 км., 500 м., 300 м., игры в футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка

 Упражнения для развития СПФ: передвижение боком скачками, имитация ударных движений, имитация ударных движений с нагрузкой 0,5 кг., имитация ударов с поворотом туловища и передвижением (влево-вправо, вперед-назад, по восьмерке), боксирование на ходу, повороты туловища из положения сидя, прыжки в стороны, прыжки со скакалкой одинарные и двойные на время, бег 30, 60 м.

|  |
| --- |
| **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)****До двух лет** |
| - накаты справа, слева, по диагонали, прямой; - короткий накат (с полулета); - длинный накат (с отскоком в средней зоне); - срезка срезки справа, слева; - накат по срезке справа, слева; - топ-спин справа по подставке (диагональ); - завершающий удар по накату; - изучение крученых подач: - типа - «маятник» (слева, справа) - «топорник»; - чередование быстрых и коротких подач; - передвижение: одношажным, скользящим и попеременным способами; - имитация ударов и передвижений. | - совершенствование ударов накатом: увеличение стабильности (более 20 ударов подряд) и скорости по заданным направлениям, перевод мяча в другую зону; - накат, топ-спин по срезке (серия ударов); - срезка срезки – топ-спин справа; - срезка срезки – топ-спин слева по заданным направлениям (диагональ, середина, по прямой); - топ-спин по подставке справа в разные точки (зоны); - топ-спин по подставке слева в разные зоны; - комбинированно: топ-спин справа, слева, завершающий удар; - изучение подач: «маятник», «топорник» «веер», «челнок». |

Базовая тактика

- изменение скорости выполняемых ударов;

- изменение направления выполняемых ударов (перевод).

Тренировочные игры на счет по элементам:

- только накатами справа на 2/3 стола;

- накатами слева по левой половине;

- быстрая подача – быстрый удар справа;

- быстрая подача – быстрый удар слева;

- только накатами против срезки.

Метод освоения:

- с партнером попарно;

- с партнером по 2-3-ое за столом;

- с тренером БКМ;

- робот-пушка

**Тренировочный этап (свыше 2-х лет).**

 При планировании нагрузки на данном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

 В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов по сравнению с прошлым сезоном, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

 Окончательно определить основные компоненты стиля игры спортсмена. Формировать всестороннюю технику, чтобы дать возможность игрокам проявить базовую технику и тактику комбинаций в рамках индивидуального стиля.

 Совершенствовать «коронные» технические навыки и тактическую подготовленность с учетом индивидуального стиля. Активно использовать упражнения в парной игре.

 Необходимо, чтобы теоретические знания теннисистов были связаны со спортивной практикой и применялись в тренировочном процессе.

 На данном этапе общая физическая подготовка является главной, специальная проводится на ее основе. Акцентировать внимание на воспитании ловкости, быстрой силы, скоростной выносливости и гибкости.

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

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

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

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

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

 5. Анализировать выполнение технических элементов, определять сильные и слабые стороны различных стилей игры, разрабатывать и практически использовать тактические варианты.

Общефизическая подготовка

 Развиваемые физические качества: подвижность и быстрота реакции, сила, выносливость, координированность, ритмичность.

 Упражнения для развития подвижности и быстроты реакции: бег с быстрой сменой направлений, выпады из различных положений, бег с ускорением, переменный бег, челночный бег, бег змейкой, игры в футбол, баскетбол.

 Упражнения для развития силы: отжимания в упоре лежа, подтягивания на перекладине различным хватом, прыжки на одной ноге, прыжки на обеих ногах, прыжки из положения приседа прыжки через скамейку, ходьба из положения приседа, подъем туловища из положения лежа, поднятие ног на шведской стенке, бросок набивного мяча из положения лежа.

 Упражнения для развития ловкости, координированности, ритмичности: бросок мяча в цель, броски мяча из различных положений, бег по пересеченной местности. Упражнения для развития выносливости: бег 1,5 км., 500 м., 300 м., игры в футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка

 Упражнения для развития СПФ: передвижение боком скачками, имитация ударных движений, имитация ударных движений с нагрузкой 0,5 кг., имитация ударов с поворотом туловища и передвижением (влево-вправо, вперед-назад, по восьмерке), боксирование на ходу, повороты туловища из положения сидя, прыжки в стороны, прыжки со скакалкой одинарные и двойные на время, бег 30, 60 м.

Базовая техника

|  |
| --- |
| **Тренировочный этап (свыше 2-х лет).** |
| - накаты справа, слева, в чередовании с топ-спином по заданным направлениям;- изменение ритма и повышение скорости в отработке атакующих элементов; - перекрутка в средней зоне (справа, слева) по диагонали; - топ-спин по срезке (с защитником с чередованием укороченных ударов); - выход в атаку из «кача» топ-спином справа по заданному направлению; - выход в атаку из «кача» топ-спином слева по заданному направлению; - топ-спин по подставке в 2,3 точки с последующей перекруткой; - выполнение топ-спинов справа с замахом из левой зоны; - завершающий удар; - подачи, прием подач | - удары накатом по накату (справа, слева) ближней зоне, в максимальном темпе;- в 2,3 точки на 2/3 стола справа; - топ-спины по подставке (справа, слева) по заданным направлениям, перевод; - топ-спин, накат по срезке, укоротка; - завершающий удар по завышенным мишеням; - срезка, срезки – начало атаки; - короткая игра – выход в атаку; - перекрутка в средней зоне; - перекрутка со стола; - подачи, отработка подач: - маятник с нижне - боковым вращением справа, слева; - маятник с верхне – боковым вращением справа, слева; - «топорник» справа, слева; - обратный маятник справа. Подачи с замаскированным вращением. |
| Передвижение: - передвижение прыжком; - одношажный с выпадом к короткому мячу; - скрестным шагом; - комбинированным шагом; - имитация передвижения из ударной позиции. |
| Базовая тактика |
| - прием подач различными ударами; - подачи в ближнюю зону в сочетании с подачами в дальнюю зону; - подставка слева – быстрый удар; - срезки в сочетании с ударом; - выбор момента для перехода с наката на завершающий удар; - захват инициативы через изменение направления (перевод). |
| Соревновательная подготовка |
| - произвольная подача + контр-удар справа по прямой; - произвольная подача + контр-удар справа по центру; - подача по направлению + треугольник; - подача, накаты + завершающий удар; - срезка, срезки, начало атаки по заданному направлению; - игра накатами на 2/3 стола справа; - участие в официальных соревнованиях. | - Произвольный способ подачи + контрудары справа на ½ стола. - Произвольный способ подачи + атакующий удар справа против подставки слева на ½ стола. - Произвольный способ подачи + завершающий удар. - Подача по направлению + игра «треугольник». - Произвольная стремительная подача + подставка + накат + завершающий удар на ½ , 2 /3 стола. - Игра подрезкой против атакующих ударов на 2 /3 стола. - Накат + завершающий удар на 2 /3 стола. - Официальные соревнования. |
| Метод освоения: |
| - с партнером попарно; - со спаррингами попарно;- с тренером БКМ | - с партнером попарно; - со спаррингами попарно |

**Этап совершенствования спортивного мастерства.**

 Структура годичного цикла на этапе спортивного совершенствования сохраняется такой же, как и при подготовке спортсменов на этапе углубленной специализации. Основной принцип тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юных теннисистов.

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

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

 В ходе тренировочного процесса необходимо формировать активное «атакующее» сознание у теннисистов. Следовать требованиям: играть активно, проявляя всестороннюю технику и «коронные» технические элементы, не допуская грубых технических и тактических ошибок. Совершенствовать навыки действий в парной игре. Все спортсмены должны обладать и руководствоваться теоретическими знаниями в процессе занятий для совершенствования технического мастерства.

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

 Основные направления этапа совершенствования спортивного мастерства.

 1. Воспитывать морально-волевые качества, повышать уровень развития специализированных психических качеств.

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

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

 4. Развивать у учащихся способность к анализу теоретических аспектов тренировочной и соревновательной деятельности.

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

 Стили игры:

- Быстроатакующий;

- быстрый атакующий удар + топ-спин;

- топ-спин + атакующий удар;

- подрезка + атакующий удар.

*Быстроатакующий стиль*

Базовая техника

 1. Атакующий удар справа. Совершенствовать умение серийно атаковать справа и из боковой позиции: в передвижении вперед-назад, влево-вправо; учащиеся должны уметь отражать топ-спины быстрым атакующим ударом. Начать обучение технике завершающего топспина (топ-спин-удар). Первоначально овладеть техникой удара против подрезки, внезапным ударом после серии накатов и завершающим ударом (в сочетании с техникой удара срезкой и 52 свечами). Обучение технике выполнения быстрых внезапных ударов после серии ударов срезкой; овладеть техникой выполнения свечи и удара по свече.

 2. Подача и прием подачи. Совершенствовать качество различных подач на основе повышения интенсивности вращения, вариативности направления и скорости. Исходя из индивидуальных особенностей, выбрать 2-3 варианта «коронной» подачи справа и слева. Способы приема подач многообразны, надо обратить особое внимание на прием подачи накатом, атакующим ударом и ударом с боковым вращением мяча. 3. Срезка. Совершенствовать качество вращения при выполнении срезки, овладеть техникой срезки с длинным и коротким замахом. Срезка с боковым вращением мяча.

 4. Передвижение. Совершенствовать способы передвижения и обратить внимание на взаимосвязь передвижения с выполнением атакующего удара справа, возврат в исходное положение, выбор оптимального способа передвижения.

Базовая тактика

 1. Подача + сильный атакующий удар: каждый игрок должен пре-имущественно применять 1-2 варианта подач, остальные вспомогательные. Главным образом нужно подавать длинные мячи с верхним вращением в сочетании с сильным атакующим ударом; способы и направления подачи и приема подачи определяются как произвольно, так и по заданию в сочетании с атакующим ударом.

 2. Подставка слева + атакующий удар справа. Завладеть инициативой посредством «зажима» противника в какой-либо угол + завершающий удар. Изменять направление ударов вправо и влево + выбор момента для завершающего удара. Посылать мячи в игрока, выбирать момент для завершающего удара.

 3. Серийная атака накатом + атакующий удар.

 4. Накат в один угол, завершающий удар в другой.

 5. Накат по двум углам и внезапный удар по центральной линии; длинный накат + короткий для создания условий для завершения атаки.

 6. Быстрая и медленная срезка по двум углам, выжидая момент для атаки. *Стиль игры - быстрый атакующий удар + топ-спин*

Базовая техника

 Принципы и последовательность обучения технике различных видов быстрых атакующих ударов: атакующего удара справа, подрезки, подачи, приема подачи, движений - аналогичны тем, которые используются при обучении технике различных видов быстрых атакующих ударов. Необходимо рационально спланировать обучение технике выполнения топ-спина с тем, чтобы в ударе пропорционально сочетались скорость и вращение. Овладеть техникой выполне-ния топ-спина из правосторонней стойки, ударов с вращением, а также наката с ускорением вперед из боковой позиции, уметь выполнять удары без вращения по прямой и по диагонали из ближней и средней зон, варьировать силу вращения мяча и направление ударов. Овладеть первичными навыками комбинаций ударов с накатами накатов с завершающими ударами, овладеть техникой подрезки мячей с сильным нижним вращением, комбинаций подрезки с накатом, овладеть техникой атакующего удара из средней зоны слева против топ-спинов.

Базовая тактика

 Содержание подготовки такое же, как при обучении быстрым атакующим ударам. Способы атаки быстрым атакующим ударом или завершающим ударом. Овладеть техникой перехода от активной подрезки к активному нападению и завершающему удару, а также от серийного обмена топ-спинами в средней зоне к активным действиям. В ближнесредней зоне овладеть техникой приема подачи быстрым накатом на столе.

*Стиль игры — топ-спин + атакующий удар*

Базовая техника

 1.Топ-спин + атакующий удар. Овладеть техникой выполнения топ-спина справа из боковой позиции, наката и топ-спина с ускорением г перед, уметь серийно выполнять накаты - топ-спины из ближней и средней зоны по прямой и по диагонали, постепенно усиливая вращение и расширяя зону игры, овладеть техникой сочетания топ-спинов с накатами с ускорением вперед и атаки накатом при обмене подрезанными ударами, овладеть техникой выполнения быстрых длинных ударов справа в ближней зоне. Овладеть техникой завершающих ударов по высокому мячу.

 2. Топ-спин слева. На базе закрепления и совершенствования техники выполнения быстрых атакующих ударов и подставок-толчков слева овладеть техникой топ-спинов в сочетании с атакующими ударами слева из боковой позиции, атакующих ударов из средней зоны: овладеть техникой выполнения топ-спина слева в ходе обмена резаными ударами, наката слева из ближней и средней зон, техникой сочетания топ-спинов справа и слева.

 3. Техника подрезки. Овладеть техникой выполнения разнонаправленных, с разнообразными точками «приземления» подрезок.

 4. Толчок, подставка. Овладеть техникой выполнения ударов толчком и подставкой.

 5. Комбинация ударов. Овладеть первичными навыками сочетания топ-спина с атакующим ударом, топ-спина с завершающим ударом, подрезки с топ-спином.

 6. Подача и прием подачи. В основе - подачи с разными вращениями. Кроме того, выбирается одна-две подачи в соответствии с индивидуальным стилем игры. Овладеть техникой приема подачи топ-спином, подрезкой, обманным ударом.

 7. Удар по высокому мячу. Овладеть техникой выполнения удара по высокому мячу из средней и дальней зон.

 8. Работа ног. Совершенствовать уже изученные способы передвижения и уметь сочетать их с разными видами ударов накатом: обратить внимание на сочетание разных способов передвижений в различных игровых зонах.

Базовая тактика

 1. Тактика активного нападения после подачи в основном та же. что и при использовании быстрых атакующих ударов, но при этом применяются главным образом подачи с нижним и нижне-боковым вращением с тем, чтобы противник отвечал на них подрезками и создались условия для активного выполнения топ-спина.

 2. Тактика атаки после топ-спина. Овладеть тактикой завершения атаки после серийного обмена топ-спинами, овладеть тактикой завершения атаки после серийного выполнения топ-спинов против подрезанных мячей.

 3. Тактика атаки топ-спином после подрезки. Овладеть тактикой внезапной атаки после серийного выполнения подрезки с разными точками приземления, тактика сочетания топспина и подрезки при приеме мячей, имеющих нижнее вращение.

 4. Тактика выполнения топ-спина после выполнения удара толчком. Изучать тактику перехода от наката к атакующему удару справа после серийного выполнения наката слева с варьированием скорости и точки приземления мяча.

 5. Тактика приема подачи. Овладеть тактикой завершения атаки ударом по восходящему мячу после выполнения топ-спина, овладеть тактикой перехода к атаке топспином после сдерживания противника резаными ударами.

*Стиль игры — подрезка + атакующий удар*

Базовая техника

 1. Техника срезки. Посредством выполнения срезки против ударов с верхним вращением и без вращения варьировать точку отскока, овладевать техникой выполнения срезок против топ-спинов, овладевать техникой выполнения срезки против внезапных ударов, ударов по «свече», коротких ударов, увеличивать зону игры, при выполнении срезки овладевать первичными навыками чередования атакующих ударов и ударов подрезкой.

 2. Атакующие удары. Овладеть техникой выполнения серийных атакующих ударов справа и слева: овладеть техникой выполнения атакующих ударов с коротких мячей в ходе обмена срезками, в средней зоне овладеть техникой выполнения длинных топ-спинов.

 3. Удары накатом. Овладеть техникой перехода от подрезки к накату, от срезки к накату, овладеть техникой сочетания подрезки я наката при обмене срезками.

 4. Подрезанные мячи. Научиться придавать мячу сильное нижнее вращение, изменять точку отскока, траекторию и скорость полета мяча, повышать стабильность выполнения подрезок с сильным вращением.

 5. Подача и прием подачи. Овладевать подачей необходимо с учетом таких факторов, как скорость полета мяча, интенсивность вращения, изменение точки отскока. При этом необходимо постоянно повышать качество выполнения уже изученных подач и сочетать технику их выполнения с индивидуальным стилем игры, тренировать выполнение подачи справа и слева. При приеме подачи в качестве основного способа использовать срезки, сочетая их с накатами и подставками.

 6. Толчок-подставка. Уметь сочетать быстрый толчок с усиленной z поставкой, овладевать техникой выполнения толчка с нижним вращением, тормозящего толчка, толчка с переходом из нижнего на верхнее вращение.

 7. Работа ног. Совершенствовать способы передвижения, обращая особое внимание на передвижения вперед-назад.

Базовая тактика

 1. Тактика быстрой атаки после подачи. Овладевать техникой выполнения атаки после одного-двух видов подач, являющихся основными для данного игрока, и нескольких вспомогательных; атаковать сначала после подач и приемов установленного типа и направления, произвольно. Главное внимание обращать на атакующий удар справа, в сочетании с атакой слева, применять главным образом подачи с нижним и нижне-боковым вращением с тем, чтобы противник отвечал на них подрезанным мячом и была возможность для быстрой атаки после вспомогательных действий.

 2. Тактика контратаки после обмена срезками. Овладевать тактикой контратаки в процессе серийного обмена плоскими ударами и срезками, овладевать тактикой внезапной атаки после разнонаправленных срезок, а также по высокому мячу.

 3. Тактика атаки после подрезки. Контратаковать после выполнения ударов подрезкой с разными вращениями и с разными точками отскока, овладевать тактикой перехода к серийным атакующим ударам в сочетании с топ-спином в процессе обмена подрезками.

Соревновательная подготовка

 1. Обмен атакующими ударами (подставка - атака, толчок - атака, накат -толчок).

 2. Атака после подрезки.

 3. Атака накатом против срезки.

 4. Последовательная смена способов подачи.

 5. Быстрая атака после подачи.

 6.Соревнования сначала проводятся с установками, а затем в произвольной игре, сначала играют на 1/3 стола, затем по всему столу. 6. Участие в соревнованиях соревнования и встречах.

**Этап высшего спортивного мастерства.**

 Задачами данного этапа являются:

- дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, предупреждение травматизма, применение медико-биологических и психологических средств восстановления работоспособности, применение фармакологических препаратов;

- совершенствование технико-тактических приемов с применением средств и методов предыдущего этапа подготовки, тренажеров, привлечением спарринг – партнеров;

- увеличение объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок за счет увеличения доли занятий с применением технических средств и специальных средств подготовки;

- теоретическая подготовка, самостоятельное составление планов игры с различными противниками, судейство соревнований, самостоятельное проведение тренировочных занятий.

 Основные направления этапа высшего спортивного мастерства

 1. Совершенствовать морально-волевые качества, воспитывать патриотизм, повышать уровень развития специализированных психических качеств.

 2. Совершенствовать индивидуальный стиль игры, его ведущие технические элементы в ходе соревновательной подготовки. Осуществлять дальнейшее совершенствование техники с учетом передовых тенденций ее развития.

 3. Совершенствовать уровень развития специальных силовых и скоростносиловых качеств, осуществлять интегральную подготовку, развивая скоростно-силовые качества, выносливость, координационные и скоростные способности.

 4. Развивать у учащихся способность к самостоятельному планированию и контролю тренировочных нагрузок, анализу теоретических аспектов тренировочной и соревновательной деятельности.

5. Совершенствовать умение готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

Теоретическая подготовка.

 - Повторение материала этапа спортивного совершенствования.

 - Итоги выступления российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях: Европейская Лига, Кубки и Чемпионаты Европы и мира, Олимпийские игры, открытые Чемпионаты по настольному теннису ведущих стран мира, ТОП-12 и др.

 - Результаты главных российских соревнований.

 - Информации о новинках в технике, тактике, методике тренировки, об изменениях в правилах.

 *Практическая подготовка*.

Общая физическая подготовка.

 - Продолжение работы по укреплению здоровья и гармоничному развитию организма с применением широкого комплекса средств и методов физического воспитания, используемых и в других видах спорта.

 - Применение игровых видов спорта, способствующих комплексному развитию физических качеств и способностей, полезных для успешного совершенствования в настольном теннисе.

 - Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие основных физических показателей.

 - Увеличение объема и интенсивности в занятиях по общей физической подготовке по сравнению с предыдущими этапами подготовки.

Специальная физическая подготовка

 Упражнения по развитию специальных физических качеств, применяемых на этапе высшего спортивного мастерства:

- упражнения без применения дополнительных средств тренировки, имитация ударов и перемещений, их сочетаний;

 - упражнения с применением дополнительных средств тренировки, имитация ударов и перемещений, их сочетаний с отягощениями (утяжеленные пояса, повязки, манжеты, - гантели), с амортизаторами (резиновые жгуты, бинты);

- упражнения с применением технических и других средств, позволяющих предъявить к спортсменам повышенные требования к функционально-двигательной деятельности;

- метод БКМ (применение упражнений с большим количеством мячей при помощи тренера или специального партнера);

- упражнения с тренажерами-роботами;

- упражнения с приспособлениями, механическими роботами;

 - игра с партнерами, заменяющими друг друга после очередного розыгрыша очка;

- игра с двумя партнерами, на столах увеличенных размеров.

 Имитация перемещений выполняется в исходной стойке игрока – ноги согнуты в коленях, туловище наклонено вперед, центр тяжести тела находится ближе к носкам ступней ног: приставными шагами вправо-влево-вперед-назад; то же сдвоенными шагами, скрестными шагами вправо-влево.

 Имитация ударов выполняется в исходной стойке игрока без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (желательно, утяжеленной повязкой на предплечье игровой руки). Имитация ударов с перемещениями без отягощений и с отягощениями. Примечание: для развития качеств применяются утяжеленные пояса весом от 3 до 10 кг, манжеты на ноги, закрепляемые выше стоп, весом до 1 кг, манжеты на руки, закрепляемые на предплечье выше кисти, весом до 1 кг, утяжеленные ракетки (из металла, толстого, тяжелого дерева), весом до 0,5 кг.

 Имитация ударов с применением различных технических и механических приспособлений: вращающихся колес, устанавливаемых на столе; игра с тренажером-роботом, подающим спортсмену мячи с различными по направлению и силе вращениями, с различной частотой.

 Игра с партнерами, которые меняют друг друга после очередного розыгрыша очка.

Технико-тактическая подготовка

 Совершенствование технико-тактического мастерства, достигнутого спортсменами на предыдущих этапах подготовки (по индивидуальным планам).

 Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике, расширение арсенала игровых средств. Воспитание волевых качеств.

 Стратегия современной игры – сокращение времени розыгрыша очка за счет острых атакующих действий при первой для этого возможности.

 Совершенствование игровых действий в условиях повышенных требований к действиям спортсмена: игра против тренажера-робота, против спарринг-партнера (играющего тренера).

 Применение метода БКМ (упражнения с большим количеством мячей) в игровом темпе или в темпе, превышающем игровой.

 Работа по разучиванию новинок, появляющихся в настольном теннисе новых подач, новых технико-тактических приемов игры.

 Совершенствование тактических комбинаций для игры с конкретным типом противника с учетом сильных и слабых сторон игры противника.

 Моделирование тренером или специально привлеченным партнером игры будущих противников.

 Одиночные и парные игры на счет с тактическими установками тренера против конкретного противника.

Парная игра

 Совершенствовать технику и тактику игры по «прямой», а также с направлением мяча в разные точки стола, используя различные Варианты игры. Особое внимание обращать на подачу и атаку, прием подачи и прием атакующего удара.

Базовая техника

 1. Подавать низкие подачи с различным вращением мяча в зону, близкую к сетке, с разными точками отскока.

 2. Индивидуальная отработка приема подачи в паре.

 3. Отрабатывать атакующие удары, накаты, срезки и подрезки сначала с направлением мяча в установленную точку, а затем произвольно.

 4. Овладеть техникой серийных атак в движении, при изменении места выполнения удара.

Тактика

 1. Учитывая индивидуальные особенности игры партнера, строить игру с целью создания ему благоприятных условий для атаки.

 2. Атаковать на опережение после приема подачи толчком, атакующим ударом, накатом; используя атакующий удар, накат, обманный удар, создавать условия для атаки партнера после 4-го розыгрыша.

 3. Играя несколько раз в один угол, после выжидания резко перевести мяч в другой.

 4. Тактика постоянного преследования соперника взглядом. 5. Выполнять упражнения для отработки тактики, позволяющей реализовать индивидуальные особенности обоих игроков пары.

Соревновательная подготовка

 1. Атака после подачи.

 2. Выбор «ключевого» мяча.

 3. Игра в заданную зону.

 4. Игра с определенной установкой (сначала в определенную зону, а затем по всему столу).

 5. Участие в соревнованиях, проведение встреч.

**Рекомендации по организации психологической подготовки.**

 Настольный теннис — высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом к состоянию покоя.

 Для успешных выступлений в настольном теннисе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить следующие наиболее важные:

двигательная реакция;

мышечно-двигательная чувствительность;

устойчивость, интенсивность и объем внимания;

двигательно-координационные способности;

эмоциональная устойчивость;

высокая мотивация на достижение спортивных успехов.

 В процессе занятий следует отмечать наиболее дисциплинированных, активных, быстрых, ловких, внимательных, умеющих оценивать игровую ситуацию и быстро принимать решения, стремящихся быть лидерами.

 На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) проводится работа по расширению психологических методов воздействия на занимающихся:

введение ситуаций выбора ответных действий;

принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;

создание ситуации со сбивающими факторами в тренировочных занятиях и играх на счет;

формирование выраженных черт характера и свойств личности, типичных для ведущих игроков.

 На этапе спортивного совершенствования проводится работа по формированию установки на совершенствование, повышение уровня надежности игровых действий, устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам, повышение психологической напряженности тренировки:

проявление бойцовских качеств в наиболее ответственные моменты соревнований;

настрой на достижение высоких спортивных результатов;

воспитание эмоциональной устойчивости;

воспитание надежности действий в стрессовой ситуации;

воспитание сознательности, чувства долга и ответственности перед спортивным коллективом, командой и страной;

воспитание высокой мотивации занятий настольным теннисом.

 На этапе высшего спортивного мастерства игроки испытывают наибольшие психологические нагрузки, поэтому необходимо делать упор на:

повышение эмоциональной устойчивости к стрессовым игровым ситуациям;

совершенствование умений мобилизоваться в ответственные моменты;

совершенствование способности к четкому выполнению стратегического плана в соревновательной обстановке;

совершенствование способности к творческой вариативности технико-тактических действий;

совершенствование надежности поведенческих действий.

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

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

 Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

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

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

 В процессе управления нервно-психологическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному выполнению.

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

 На занятиях тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формированию волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти специализированного восприятия, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

 В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

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

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

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

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

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

**Планы применения восстановительных средств.**

 В системе спортивной подготовки основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов. В Учреждении разработан план применения восстановительных средств и мероприятий (см. табл. 18), который обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах ССМ и ВСМ необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

Таблица №18 - План применения восстановительных средств и мероприятий.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Средства и мероприятия** | **Срок реализации** |
| 1 | Восстановление работоспособности естественнымпутем:- чередование тренировочных дней и дней отдыха- постепенное возрастание объема иинтенсивности занятий (от простого к сложному)- рациональное построение тренировки исоответствие ее объема и интенсивностифункциональному состоянию организмаспортсмена- проведение занятий в игровой форме- рациональное сочетание на занятиях игр иупражнений с интервалами отдыха- эмоциональность занятий за счет использованияв занятии подвижных игр и эстафет- гигиенический душ, теплые ванны, водныепроцедуры закаливающего характера,- прогулки на воздухе | В течение всего периодаспортивной подготовки |
| 2 | Рациональное питание:- сбалансировано по энергетической ценности;- сбалансировано по составу (белки, жиры,углеводы, микроэлементы, витамины);- соответствует характеру, величине инаправленности тренировочных исоревновательных нагрузок | В течение всего периодаспортивной подготовки |
| 3 | Физиотерапевтические методы:- массаж – классический (восстановительный,общий), сегментарный, точечный- гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ,контрастный душ- бассейн | В течение всего периодареализации спортивнойподготовки с учетомфизического состоянияспортсмена |
| 4 | Фармакологические средства:- витамины,- витаминно-минеральные комплексы | В течение всего периодаспортивной подготовки |

 Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под его контролем.

 Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

 Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

 Конкретный план, объѐм и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет тренер, исходя из решения текущих задач подготовки.

**Планы антидопинговых мероприятий.**

 Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использования запрещенных средств лицами, проходящими спортивную подготовку, в Учреждении разработан план антидопинговых мероприятий (см. табл. 19). Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов Учреждения.

 В своей деятельности в этом направлении Учреждение руководствуется законодательством Российской Федерации, всемирным антидопинговым кодексом (кодексом ВАДА), приказами и распоряжениями Министерства спорта Российской Федерации, Уставом Учреждения.

 Спортсмен обязан знать нормативные документы:

 общероссийские антидопинговые правила;

 всемирный антидопинговый кодекс;

 международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

 международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по

 терапевтическому использованию»;

 международный стандарт ВАДА по тестированию и расследованиям.

Таблица №19 - План антидопинговых мероприятий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание мероприятия | Форма проведения | Сроки реализации |
| 1 | Запрещенный список ВАДА на текущий год | лекция | январь |
| 2 | Ответственность за нарушение антидопинговых правил | лекция | февраль |
| 3 | Общероссийские антидопинговые правила | лекция | март |
| 4 | Всемирный антидопинговый кодекс | лекция | апрель |
| 5 | Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию» | лекция | май |
| 6 | Международный стандарт ВАДА по тестированию и расследованиям | лекция | июнь |
| 7 | Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах | беседа | сентябрь |
| 8 | Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу) | беседа | октябрь |
| 9 | Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения | беседа | ноябрь |
| 10 | Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья | беседа | декабрь |

**Планы инструкторской и судейской практики**

 Одна из важнейших задач МБУ СШ по теннису им. Б. Маниона – подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов, судей и их участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований. Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса спортсменов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе настольного тенниса.

 В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в тренировочных группах и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

 По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки: 1. Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях.

 2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении. 3. Уметь составить конспект и провести разминку в группе.

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

 5. Уметь составить конспект тренировочного занятия по настольному теннису и провести это занятие в группе под наблюдением тренера.

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

 7. Уметь руководить командой на соревнованиях.

 8. Уметь самостоятельно составить план тренировки. Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

 Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки:

 1. Уметь составить положение для проведения первенства школы по настольному теннису.

 2. Уметь вести протоколы игры и соревнований.

 3. Участвовать в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря, главного судьи.

 4. Судейство соревнований в спортивной школе в роли главного судьи, старшего судьи, ведущего судьи, главного секретаря.

 5. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, судьи-счетчика и в составе секретариата.

 6. Выполнить требование на присвоение судейского звания «Юный судья» или «Судья третьей категории».

 Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

 1. На тренировочном этапе подготовки необходимо научить спортсменов самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях. А так же:

 - привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах;

 - овладение терминологией тенниса и применение ее на занятиях;

 - овладение основами методики построения тренировочного занятия - подготовительная, основная и заключительная часть;

 - развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять;

 - самостоятельное составление планов тренировок, ведение дневников самоконтроля, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок;

 - изучение основных правил соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований. Судейство командных, одиночных и парных соревнований.

 2. Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Участвовать в судействе соревнований, выполнять требования на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания по спорту.

 3. Спортсмены этапа ВСМ должны: самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока:

 - разминки, основной и заключительной частей;

 - самостоятельное проведение занятий по собственному конспекту по любому разделу подготовки;

 - проводить тренировочные занятия в тренировочных группах;

 - помощь тренеру в проведении тренировочных занятий в наборе;

 - индивидуальная работа по технико - тактическому плану с младшими группами;

 - судейство соревнований в школе в качестве главного судьи и главного секретаря;

 Таблица №20 - План инструкторской и судейской практики

|  |  |
| --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Количество часов в год |
| Судейская практика | Инструкторская практика |
| НП-1 | 0 | 0 |
| НП св. 1 года | 0 | 0 |
| ТЭ до двух лет | 10 | 0 |
| ТЭ свыше двух лет | 12 | 12 |
| ССМ | 11 | 13 |
| ВСМ | 20 | 23 |

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

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

 Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям. Влияние физических качеств и телосложения на результативность представлены в таблице № 21.

Таблица №21 - Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта настольный теннис (приложение №4 ФССП по виду спорта)

|  |  |
| --- | --- |
| 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.

 *Скоростные способности.*

 Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

 Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

 Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

 *Мышечная сила.*

 Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

 Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

 *Вестибулярная устойчивость.*

 Вестибулярная устойчивость *-* это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

 Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

 Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

 *Выносливость.*

 Выносливость - это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

 Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

 Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

 *Гибкость.*

 Гибкость**-**это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

 • анатомических особенностей суставов;

 • эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;

 • способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

 Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

 *Координационные способности.*

 Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

 Под **двигательно-координационными способностями** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

 *Телосложение.*

 Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

 Характеристика антропометрических показателей спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

**Требования к результатам реализации Программы**

 Результатом реализации Программы является:

 На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта настольный теннис;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

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

 На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта настольный теннис;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

 На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

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

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

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

 На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

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

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

 Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем. В практике спорта принято выделять три вида контроля:

 1. Этапный контроль.

 2. Текущий контроль.

 3. Оперативный контроль.

 Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

 Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде сдачи нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единому календарному плану).

 Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

 Текущая проверка осуществляется тренерами МБУ СШ в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

 Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

 Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

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

 Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

 Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

 Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях. Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медикобиологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

 После окончания одного этапа спортивной подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

 По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий этап подготовки реализации программы.

**Комплексы контрольных испытаний и нормативы для зачисления на этапы спортивной подготовки.**

Нормативы для зачисления в группы на различных этапах спортивной подготовки изложены в таблицах № 23-26.

 Для зачисления на этап необходимо:

 – на этапе начальной подготовки за каждый норматив начисляется от 0 по 5

баллов; зачисляются дети, набравшие большее количество баллов;

 – на тренировочном этапе необходимо сдать все нормативы по техническому

мастерству и по общей физической, специальной физической подготовки;

 – на этапе совершенствования спортивного мастерства сдать все нормативы по техническому мастерству и нормативы по общей физической, специальной физической подготовки;

 – на этапе высшего спортивного мастерства необходимо, сдать все нормативы по техническому мастерству и нормативы по общей физической, специальной физической подготовки;

При равенстве суммы конкурсных баллов - по убыванию суммы конкурсных баллов, начисленных по результатам контрольных упражнений (тестов), в соответствии с приоритетностью контрольных упражнений (показателей), установленной учреждением (приоритетность).

Приоритетность:

|  |  |
| --- | --- |
| Настольный теннис | Показатель 1: Координация - Прыжки через скакалку за 30с, - этап начальной подготовки45 с. - тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства |
| Показатель 2: Координация - прыжок боком через гимнастическую скамейку (кол-во раз) - на этапе начальной подготовкиСиловая выносливость - Подтягивание на перекладине (юноши) / сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки) - тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства |
| Показатель 3: Скоростно-силовые - Метания мяча для настольного тенниса (м.) - для начального этапаБыстрота - бег 10 м. - на тренировочном этапе, бег 60 м. - этап совершенствования спортивного мастерства |
| Показатель 4: Скоростно-силовые качества - Прыжок в длину с места (см.) |
| Показатель 5: Быстрота - Бег 30м этап начальной подготовки, тренировочный этап |

В случае сдачи одного и более контрольного упражнения (теста) на "ноль" баллов поступающий не может претендовать на зачисление для освоения программ спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис в учреждении.

 Таблица №23 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта настольный теннис (согласно Федеральному стандарт спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис от 19.01.2018 №31)

|  |  |
| --- | --- |
| Баллы | КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (ТЕСТЫ) |
| Развиваемое физическое качество |
| Координация | Скорость | Скоростно-силовые |
| Прыжки богом через гимнастическую скамейку за 30 с.  | Прыжки через скакалку за 30 с. | Бег на 30 м. | Прыжок в длину с места  | Метание мяча для настольного тенниса, |
| ЮНОШИ |
| 5 | 19 | 39 | 5,2 | 165 | 4,8 |
| 4 | 18 | 38 | 5,3 | 163 | 4,6 |
| 3 | 17 | 37 | 5,4 | 160 | 4,4 |
| 2 | 16 | 36 | 5,5 | 157 | 4,2 |
| 1 | 15 | 35 | 5,6 | 155 | 4 |
| 0 | Менее 15 раз | Менее 35 р. |  Более 5,6 с. | Менее 155 см | Менее 4 м. |
| ДЕВУШКИ |
| 5 | 19 | 34 | 5,5 | 160 | 3,8 |
| 4 | 18 | 33 | 5,6 | 157 | 3,6 |
| 3 | 17 | 32 | 5,7 | 155 | 3,4 |
| 2 | 16 | 31 | 5,8 | 152 | 3,2 |
| 1 | 15 | 30 | 5,9 с. | 150 | 3 |
| 0 | Менее 15 раз | Менее 30 р. | Более 5,9 с. | Менее 150 см | Менее 3 м. |

**Минимальный проходной балл в группы начальной подготовки - 5,0 баллов**

 Таблица №24 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе по виду спорта настольный теннис (согласно Федеральному стандарт спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис от 19.01.2018 №31)

|  |  |
| --- | --- |
| Баллы | КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (ТЕСТЫ) |
| Развиваемое физическое качество |
| Скорость | Координация | Скоростно-силовые | Силовая Выносливость |
| Бег на 10 м.  | Бег на 30м. | Прыжки через скакалку за 45 с. | Прыжок в длину с места  | Юноши-подтягивания из виса на перекладинеДевушки - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу |
| ЮНОШИ |
| 5 | 3,0 | 4,9 | 79 | 170 | 11 |
| 4 | 3,1 | 5,0 | 78 | 168 | 10 |
| 3 | 3,2 | 5,1 | 77 | 166 | 9 |
| 2 | 3,3 | 5,2 | 76 | 163 | 8 |
| 1 | 3,4 | 5,3 | 75 | 160 | 7 |
| 0 | Более 3,4 с | Более 5,3 с | Менее 75 раз | Менее 160 см. | Менее 7 раз |
| ДЕВУШКИ |
| 5 | 3,4 | 5,2 | 69 | 163 | 14 |
| 4 | 3,5 | 5,3 | 68 | 160 | 13 |
| 3 | 3,6 | 5,4 | 67 | 159 | 12 |
| 2 | 3,7 | 5,5 | 66 | 157 | 11 |
| 1 | 3,8 | 5,6 | 65 | 155 | 10 |
| 0 | Более 3,8 с | Более 5,6 с | Менее 65 раз | Менее 155 см. | Менее 10 раз |

**Техническая программа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения (тесты) |  **Юноши**  | **Девушки** |
| **Баллы** | **Баллы** |
| **3** | **2** | **1** | **0** | **3** | **2** | **1** | **0** |
| 1 | Подрезка справа по диагонали, раз | 15 | 12 | 10 | Меньше 10 | 15 | 12 | 10 | Меньше 10 |
| 2 | Подрезка слева по диагонали, раз | 30 | 25 | 20 | Меньше 20 | 30 | 25 | 20 | Меньше 20 |
| 3 | Накат справа по прямой, раз | 45 | 35 | 25 | Меньше 25 | 45 | 35 | 25 | Меньше 25 |
| 4 | Накат слева по прямой, раз | 45 | 35 | 25 | Меньше 25 | 45 | 35 | 25 | Меньше 25 |
| 5 | Сочетание, наката справа и слева в левый угол стола, раз | 35 | 25 | 15 | Меньше 15 | 35 | 25 | 15 | Меньше 15 |
| 6 | Выполнение наката справа в правый и левый угол стола, раз | 35 | 25 | 15 | Меньше 15 | 35 | 25 | 15 | Меньше 15 |

**Минимальный проходной балл в группы на тренировочный этап- 11,0 баллов**

 Таблица №25 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта настольный теннис (согласно Федеральному стандарт спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис от 19.01.2018 №31)

|  |  |
| --- | --- |
| Баллы | КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (ТЕСТЫ) |
| Развиваемое физическое качество |
| Скорость | Координация | Скоростно-силовые | Силовая Выносливость |
| Бег на 60 м.  | Прыжки через скакалку за 45 с. | Прыжок в длину с места  |  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 1 мин |
| ЮНОШИ |
| 5 | 9,7 | 119 | 200 | 29 |
| 4 | 9,8 | 118 | 198 | 28 |
| 3 | 9,9 | 117 | 195 | 27 |
| 2 | 10,0 | 116 | 193 | 26 |
| 1 | 10,1 | 115 | 191 | 25 |
| 0 | Более 10,1 с | Менее 115 раз | Менее 191 см. | Менее 25 раз |
| ДЕВУШКИ |
| 5 | 10,4 | 109 | 190 | 24 |
| 4 | 10,5 | 108 | 187 | 23 |
| 3 | 10,6 | 107 | 185 | 22 |
| 2 | 10,7 | 106 | 183 | 21 |
| 1 | 10,8 | 105 | 181 | 20 |
| 0 | Более 10,8 с | Менее 105 раз | Менее 181 см. | Менее 20 раз |

**Техническая программа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения (тесты) |  **Юноши**  | **Девушки** |
| **Баллы** | **Баллы** |
| **3** | **2** | **1** | **0** | **3** | **2** | **1** | **0** |
| 1 | Выполнение наката справа в правый и левый угол стола, раз | 75 | 65 | 60 | Меньше 60 | 60 | 55 | 50 | Меньше 50 |
| 2 | Выполнение наката слева в правый и левый угол стола, раз | 75 | 65 | 60 | Меньше 60 | 60 | 55 | 50 | Меньше 50 |
| 3 | Сочетание, наката справа и слева в левый угол стола, раз | 75 | 65 | 60 | Меньше 60 | 60 | 55 | 50 | Меньше 50 |
| 4 | Сочетание, наката справа и слева в правый угол стола, раз | 75 | 65 | 60 | Меньше 60 | 60 | 55 | 50 | Меньше 50 |
| 5 | Подача с правым боковым вращением, раз | 9 | 8 | 6 | Меньше 6 | 9 | 6 | 5 | Меньше 5 |
| 6 | Подача с левым боковым вращением, раз | 9 | 8 | 6 | Меньше 6 | 9 | 6 | 5 | Меньше 5 |
| 7 | Подача либо с высоким подбросом, либо быстрая, раз | 9 | 7 | 5 | Меньше 5 | 7 | 5 | 4 | Меньше 4 |
| 8 | Сочетание ударов справа и слева по диагоналям, раз | 60 | 50 | 40 | Меньше 40 | 40 | 35 | 30 | Меньше 30 |
| 9 | Сочетание ударов справа и слева по прямым, раз | 40 | 30 | 20 | Меньше 20 | 40 | 30 | 20 | Меньше 20 |
| 10 | Топ – спин справа, в сумме (10 мячей), раз | 60 | 55 | 50 | Меньше 50 | 50 | 35 | 25 | Меньше 25 |
| 11 | Топ – спин слева, в сумме (10 мячей), раз | 40 | 35 | 30 | Меньше 30 | 30 | 25 | 20 | Меньше 20 |

**Минимальный проходной балл в группы на этап совершенствования спортивного мастерства - 15,0 баллов**

 Таблица №26 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта настольный теннис (согласно Федеральному стандарт спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис от 19.01.2018 №31)

|  |  |
| --- | --- |
| Баллы | КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (ТЕСТЫ) |
| Развиваемое физическое качество |
| Скорость | Координация | Скоростно-силовые | Силовая Выносливость |
| Бег на 60 м.  | Прыжки через скакалку за 45 с. | Прыжок в длину с места  |  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин |
| ЮНОШИ |
| 5 | 8,7 | 132 | 224 | 34 |
| 4 | 8,8 | 131 | 222 | 33 |
| 3 | 8,9 | 130 | 220 | 32 |
| 2 | 9,0 | 129 | 218 | 31 |
| 1 | 9,1 | 128 | 216 | 30 |
| 0 | Более 9,1 с | Менее 128 раз | Менее 216 см. | Менее 30 раз |
| ДЕВУШКИ |
| 5 | 9,7 | 119 | 199 | 29 |
| 4 | 9,8 | 118 | 197 | 28 |
| 3 | 9,9 | 117 | 195 | 27 |
| 2 | 10,0 | 116 | 193 | 26 |
| 1 | 10,1 | 115 | 191 | 25 |
| 0 | Более 10,1 с | Менее 115 раз | Менее 191 см. | Менее 25 раз |

**Техническая программа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения (тесты) |  **Юноши**  | **Девушки** |
| **Баллы** | **Баллы** |
| **3** | **2** | **1** | **0** | **3** | **2** | **1** | **0** |
| 1 | Топ-спин справа по диагонали из 2-х точек | 100 | 95 | 90 | Меньше 90 | 100 | 95 | 90 | Меньше 90 |
| 2 | Топ-спин слева по диагонали из 2-х точек | 105 | 100 | 95 | Меньше 95 | 105 | 100 | 95 | Меньше 95 |
| 3 | Топ-спин справа с подрезки | 2 серии по 16 раз | 2 серии по 14 раз | 2 серии по 12раз | Меньше 2 серии по 12раз | 2 серии по 16 раз | 2 серии по 14 раз | 2 серии по 12раз | Меньше 2 серии по 12раз |
| 4 | Топ-спин слева с подрезки | 2 серии по 16 раз | 2 серии по 12 раз | 2 серии по 8раз | Меньше 2 серии по 8раз | 2 серии по 16 раз | 2 серии по 12 раз | 2 серии по 8раз | Меньше 2 серии по 8раз |
| 5 | Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выиграша очка острым ударом | 9 очков | 8 очков | 6 очков  | Меньше 6 очков | 9 очков | 8 очков | 6 очков  | Меньше 6 очков |
| 6 | Выполнение 10 серий игровых комбинаций на приеме подачи до выигрыша очка острым ударом или топ-спин ударом | 9 очков | 8 очков | 6 очков  | Меньше 6 очков | 9 очков | 8 очков | 6 очков  | Меньше 6 очков |

**Минимальный проходной балл в группы на этап высшего спортивного мастерства** **- 10,0 баллов**

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

 Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется ГБУЗ «Челябинский областной врачебно-физкультурный диспансер» согласно приказа Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н ― О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

 Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в Учреждение только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

 Врачебное обследование включает в себя:

 – общий и спортивный анамнез;

 – общий врачебный осмотр;

 – соматоскопию и антропометрию;

 – исследование сердечно-сосудистой системы;

 – исследование системы дыхания;

 – исследование нервной системы, нервно-мышечного аппарата и анализаторов;

 – состояние слуха и острота зрения;

 – функциональная проба с физической нагрузкой с исследованием ЧСС и АД, тип реакции, быстрота восстановления, ЭКГ до и после нагрузки;

 – клинический анализ крови и мочи.

 Для того чтобы результаты динамических исследований можно было сравнивать , необходимо соблюдать при всех обследованиях одинаковые или очень близкие условия:

 – одинаковая нагрузка;

 – достаточный отдых перед обследованием;

 – одинаковый промежуток времени между предшествовавшей нагрузкой и исследованием;

 – одинаковое время суток;

 – исключение заболевания, плохого самочувствия;

 – исключение приема медикаментозных средств.

 Объем и характер методов может сокращаться или увеличиваться, но обследование должно охватывать основные системы организма и его адаптацию к физическим нагрузкам.

**5. Информационное обеспечение программы**

 Перечень информационного обеспечения включает в себя список литературных

источников (20 источников), перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

 **Список литературных источников.**

1. Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А.Н. Амелин, В.А. Пашин. - 3-е изд., испр. и доп. - М., 1999.

 2. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса / Ю.П. Байгулов, А.Н. Романин - М. 1999

 3. Барчукова Г.В. Анализ соревновательной деятельности в настольном теннисе// Теория и практика физической культуры - 1982. - №5.

 4. Барчукова Г.В. Технико-тактическое мастерство в настольном теннисе и пути его формирования лекции для студентов и слушателей ФПК РГАФК/ Г.В. Барчукова. - М., 1996.

 5.Барчукова Г.В. Пульсовые режимы игры в настольный теннис // Физиология мышечной деятельности / Г.В. Барчукова , А.С. Фомическ. - М., 2000.

 6. Вартанян М.М.,Терешкин Н.П. Российская энциклопедия настольного тенниса.

 7. Вартанян М.М. Настольный теннис. От познания к пониманию. – Магнитогорск: Магнитогорский дом печати, 2018. – 240 с.

 8. Вартанян М.М., Команов В.В. Беседы о настольном теннисе (методика и практика). – М.: Авангард, 2010. – 301 с.

9. Григорьева И.И., Образование и спортивная подготовка. Процессы модернизации. Вопросы и ответы. Часть 1. Организация тренировочного процесса: учебное пособие / И.И. Григорьева, Д.Н. Черноног. – М.: Спорт, 2016. – 296 с

 10. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 512 с.

 11. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. – Ярославль: Верх.-Волж. кн. изд-во, 1990. – 192 с.

 12. Ефремова А.В., Гужаловский А.А. Номинирование тренировочных нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе. - Минск, 1995.

 13. Иванов В.С. Теннис на столе (от новичка до чемпиона). – М.: Физкультура

и спорт, 1970. – 159 с..

 14. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ,СДЮШОР . -М.: Советский спорт, 2007 г. Авторский коллектив: Г.В. Барчукова, В.А. Воробьёв, О.В. Матыцин.

 15. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. - М.: Советский спорт, 2016 г

16. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера . Практика и методика: учебно-методическое пособие / В.В. Команов. – М.: Инфорпечать, 2012 – 190 с.

17. Портных Ю.И. Психологическая подготовка игроков в настольном теннисе / Ю.И.Портных, Л.К.Серова — СПб., 1997.

 18. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с.

 19.Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. – М.: ВистаСпорт, 2005. – 272 с.

 20. Шлагер В, Гросс Б. Настольный теннис. Руководство от чемпиона мира.

**Список Интернет-ресурсов**

 1. Министерство спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru)

 2. Министерство физической культуры и спорта Челябинской области (<http://www.chelsport.ru/>)

 3. Российское антидопинговое агентство (http://www.rusada.ru)

 4. Всемирное антидопинговое агентство (http://www.wada-ama.org)

 5. Сайт Федерации настольного тенниса России (<http://ttfr.ru/>)

 6. Сайт международной федерации настольного тенниса (<https://www.ittf.com/>)

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

 План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на тренировочный год формируется Учреждением на основе:

 - единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

 - календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Министерства по физической культуре и спорту Челябинской области;

 - календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Управления по физической культуре, спорту и туризму Администрации города Челябинска.

 План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на тренировочный год (спортивный сезон) является приложением к Программе и утверждается директором Учреждения один раз в год – в начале тренировочного года.