

Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва «Юность»

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МБУ СШОР «Юность»

И.Г. Кирилов
«13» января 2023 г.

Принято на тренерском совете
МБУ СШОР «Юность»

Протокол от «13» января 2023 г. № 01-08-03

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

(разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис», утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 31 октября 2022 г. № 884)

Срок реализации программы: без ограничений

Авторы:

зам. директора по УМР Зотова В.В.
инструктор-методист: Бурвикова О.А.
тренеры-преподаватели:
Завовасв В.С., Потыльчак И.В.

Тула, 2023

Оглавление

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	5
1.1. Краткая характеристика вида спорта «настольный теннис» и его отличительные особенности.....	6
1.2. Специфика организации учебно-тренировочного процесса.....	7
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....	9
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис.....	9
2.2. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис.....	10
2.3. Планируемые показатели и предельные объемы соревновательной деятельности по виду спорта настольный теннис.....	13
2.4. Режимы учебно-тренировочной работы и нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки. Предельные учебно-тренировочные нагрузки.....	14
2.4.1. Перечень учебно-тренировочных сборов по виду спорта «настольный теннис».....	15
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к спортсменам, проходящим спортивную подготовку.....	18
2.6. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	21
2.6.1. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки по настольному теннису.....	21
2.7. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки.....	25
2.8. Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	26
2.9. Структура годичного цикла.....	27
2.9.1. Подготовительный период.....	27
2.9.2. Соревновательный период.....	28
2.9.3. Переходный период.....	28
2.9.4. Этап начальной подготовки.....	28
2.9.5. Учебно-тренировочный этап (до 3-х лет).....	29
2.9.6. Учебно-тренировочный этап (свыше 3-х лет).....	31
2.9.7. Этап совершенствования спортивного мастерства.....	32
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....	34
3.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.....	34
3.2. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.....	35
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	37

3.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и медико-биологического контроля.....	37
3.4.1. Врачебный контроль.....	37
3.4.2. Психологический контроль.....	37
3.4.3. Медико-биологический контроль.....	39
3.5. Программный материал для практических занятий по этапам подготовки и периоды подготовки.....	40
3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.....	59
3.6.1. Психологическая подготовка.....	59
3.6.2. Общая психическая подготовка.....	59
3.6.3. Средства и методы психологического воздействия, применяемые для формирования личности и межличностных отношений.....	60
3.6.4. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.....	60
3.6.5. Управление нервно - психическим восстановлением спортсмена.....	61
3.6.6. Распределение средств и методов психической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов учебно-тренировочного процесса.....	61
3.7. Теоретическая подготовка.....	63
3.7.1. Учебно-тематический план.....	63
3.8. Воспитательная работа.....	69
3.9. Материально-техническое обеспечение.....	71
3.10. Требования к кадрам.....	71
3.11. Восстановительные средства и мероприятия.....	72
3.12. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	73
3.13. План инструкторской и судейской практики.....	74
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	75
4.1. Критерии подготовки лиц, с учетом возраста и влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта настольный теннис.....	75
4.2. Примерные чувствительные периоды развития двигательных качеств.....	75
4.3. Требования к результатам реализации Программы.....	76
4.4. Виды контроля ОФП, СФП, тактической подготовки, нормативы промежуточной аттестации (контрольно-переводные нормативы) по ОФП, СФП для перевода на этапы.....	76
4.4.1. Контроль за соревновательной деятельностью.....	76
4.4.2. Контроль учебно-тренировочного процесса.....	77
4.4.3. Контроль состояния спортсмена.....	78
4.4.4. Самоконтроль.....	79
4.4.5. Контроль и критерии оценки эффективности деятельности СШОР.....	81
4.4.6. Контроль за соблюдением федеральных стандартов спортивной подготовки и реализацией дополнительных программ спортивной подготовки.....	82

4.5. Система контроля и зачетные требования.....	84
4.5.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «настольный теннис».....	84
4.5.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «настольный теннис».....	85
4.5.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «настольный теннис».....	91
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	93

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис» (далее - Программа) разработана на основании Федерального Закона Российской Федерации от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис», утвержденного приказом Министерством спорта России от 31 октября 2022 г № 884.

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, современные тенденции развития настольного тенниса, передовой опыт обучения и подготовки игроков в настольный теннис, результаты современных научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- получение спортсменами знаний в области настольного тенниса, освоение правил вида спорта, изучение истории настольного тенниса;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим мастерством во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение физической подготовленности спортсменов;
- осуществление подготовки спортивного резерва для формирования сборных команд г. Тулы, Тульской области, Центрального федерального округа, Российской Федерации;
- подготовка из числа обучающихся инструкторов и судей по настольному теннису.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности МБУ

СШОР «Юность» (далее СШОР), режимы учебно-тренировочной работы, предельные учебно-тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки, структуру годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные учебно-тренировочные средства. В Программе описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, приводится основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе, инструкторской и судейской практике. Дана классификация восстановительных мероприятий.

1.1. Краткая характеристика вида спорта «настольный теннис» и его отличительные особенности

Настольный теннис - один из самых массовых и популярных видов спорта в мире, как по числу занимающихся, так и по числу стран, где он развивается. Международная федерация настольного тенниса насчитывает более 200 стран и входит в тройку ведущих мировых федераций по этому показателю.

Настольный теннис - интересный, увлекательный вид спорта. Он развивает волю, реакцию, выносливость, умение мыслить. Настольный теннис является доступным видом спорта. Недорогой инвентарь и экипировка, небольшой размер площадки для игры позволяют играть в настольный теннис в оздоровительных лагерях, домах отдыха, в школах, парках, во дворах и привлекать большое число занимающихся.

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

Важнейшими качествами для спортсменов в настольном теннисе являются реакция, координация, чувство мяча. Настольный теннис — это один из самых технически сложных видов спорта, требующий высокой координации, но при этом массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта. Доступная, простая и одновременно азартная игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатой тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки. Настольный теннис включен в мировую систему спортивных соревнований, в том числе в программу Олимпийских

игр.

Среди спортивных дисциплин настольный теннис имеет свой номер-код вида спорта - 0040002611Я.

1.2. Специфика организации учебно-тренировочного процесса

Дополнительная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» является основным документом по организации и проведения учебно-тренировочных занятий в МБУ СШОР «Юность» (далее СШОР) и является обязательной к применению. Рабочие программы и индивидуальные планы спортивной подготовки разрабатываются тренерами-преподавателями и утверждаются приказом директора СШОР.

В СШОР организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Учебно-тренировочный процесс в СШОР ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

При объединении в одну группу обучающихся на различных этапах подготовки, разного возраста и спортивной квалификации разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов, при этом не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения и не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Недельный и годовой режимы осуществления учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по годам обучения утверждаются приказом директора в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта «настольный теннис».

Расписание учебно-тренировочных занятий, в целях установления благоприятного режима тренировок, составляется и утверждается директором

СШОР по представлению тренеров-преподавателей, в соответствии с нормами СанПиН, с учетом возрастных особенностей обучающихся, с учетом их занятий в общеобразовательных учреждениях. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного занятия рекомендуется рассчитывать следующей продолжительностью: на этапе начальной подготовки до 2 часов, на учебно-тренировочном этапе до 3 часов, на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов.

Ежегодное планирование учебно-тренировочного процесса по настольному теннису осуществляется в соответствии с ежемесячным планированием.

Особенности организации учебно-тренировочного процесса, календарного плана спортивно-массовых мероприятий, а также наличие материально-технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в программу.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

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

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис». В СШОР устанавливается три этапа спортивной подготовки:

- Этап начальной подготовки (ЭНП) - 2 года;
- Учебно-тренировочный этап (УТЭ) - 5 лет (этап спортивной специализации);
- Этап спортивного совершенствования мастерства (ЭССМ) - без ограничений.

На этап начальной подготовки зачисляются желающие заниматься настольным теннисом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра в возрасте от 7 лет. На этапе начальной подготовки осуществляется формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом. Физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья спортсменов, разностороннюю физическую подготовку в общем плане и с учетом специфики настольного тенниса, овладение основами техники и тактики игры в настольный теннис, правилам игры, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры), отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта настольный теннис. Перевод на следующий этап подготовки осуществляется при условии выполнения контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются спортсмены не моложе 8 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены 13 лет и старше. Они должны иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице №1.

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1-2	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	2

2.2. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис

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

Рассматривая подготовку спортсменов в настольном теннисе как систему, следует выделить несколько компонентов, которые, в свою очередь, состоят из множества элементов. В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

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

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

Центральным компонентом подготовки спортсмена в настольном

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

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре представлены в таблице №2

Таблица №2

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	26-34	26-34	17-23	17-23	13-17	9-11
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17-23	17-23	17-23	17-23	17-23	13-17
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	3-4	6-8	7-9	10-13	13-20
4.	Техническая подготовка (%)	31-39	31-39	26-34	26-34	22-28	22-28

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9-11	9-11	17-23	17-23	22-28	26-34
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

2.3. Планируемые показатели и предельные объемы соревновательной деятельности по виду спорта настольный теннис

Важная составная часть спортивной подготовки спортсменов - соревнования. Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней подготовки.

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные, 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 занять первое или призовое место, 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.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов.

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль эффективности этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участникам спортивных соревнований:

- соответствие возраста 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;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и правил,

утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в программе планом физкультурных и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Объемы соревновательной деятельности спортсмена с учетом этапа подготовки приведены в таблице №3.

Таблица №3

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	1	1	1	1
Отборочные	-	-	2	2	3	3
Основные	-	2	3	5	10	10

2.4. Режимы учебно-тренировочной работы и нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки. Предельные учебно-тренировочные нагрузки

С учетом специфики вида спорта «настольный теннис» определяются следующие особенности тренировочной работы.

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

Порядок формирования групп спортивной подготовки осуществляется СШОР самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

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

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

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

Годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, рассчитан на 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объема дополнительной образовательной программы, представленной в таблице №4.

Таблица №4

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

2.4.1. Перечень учебно-тренировочных сборов по виду спорта «настольный теннис»

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных сборов (Таблица №5).

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №5

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям	-	14	14	14

	субъекта Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к спортсменам, проходящим спортивную подготовку

Начиная с учебно-тренировочного этапа, спортсмены должны проходить медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере. СШОР обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования

Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки. Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

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

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности обучающихся, степень их полового созревания.

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-преподавателя.

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-преподавателю 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-преподавателю 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 возраста 18 лет тренер-преподаватель 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 справиться с нагрузками, соответствующими уровню функциональной готовности спортсменов.

Психофизические требования

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена как положительное, так и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотипы, навыки, снижая внимание, память и другие процессы, и функции.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности.

Состояния, возникающие у спортсмена в спортивной деятельности:

Таблица №6

Спортивная деятельность	Состояние
Учебно-тренировочная	Тревожность, неуверенность
Предсоревновательная	Волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
Соревновательная	Мобильность, мертвая точка, второе дыхание
Послесоревновательная	Фрустрация, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые используются в учебно-тренировочном процессе тренером-преподавателем.

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

Развитие разных сторон подготовленности спортсменов происходит неравномерно. Поэтому важно учитывать сенситивные периоды развития двигательных способностей спортсменов.

2.6. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» необходимо осуществлять материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса спортсменов.

2.6.1. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки по настольному теннису

2.6.1.1. Обеспечение оборудованием

Таблица №7

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Возвратная доска	штук	1
2.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
3.	Корзина для сбора мячей	штук	4
4.	Координационная лестница для бега	штук	3
5.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	7
6.	Мяч для настольного тенниса	штук	300
7.	Перекладина гимнастическая	штук	1
8.	Полусфера	штук	2
9.	Ракетка для настольного тенниса	штук	10
10.	Скамейка гимнастическая	штук	3
11.	Скакалка	штук	6
12.	Стенка гимнастическая	штук	3
13.	Теннисный стол с сеткой	комплект	4
14.	Тренажер для настольного тенниса	штук	1

2.6.1.2. Обеспечение спортивным инвентарем

Таблица №8

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование										
Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
			Этап начальной подготовки		Учебно-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)
Клей неорганический (50 мл)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	3	1	4	1
Основание ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
Ракетка для настольного тенниса	штук	на обучающегося	1	1	1	1	-	-	-	-
Резиновые накладки для ракетки (основания)	штук	на обучающегося	-	-	8	1	12	1	20	1
Торцевая лента для предохранения оснований и накладок для настольного тенниса от ударов и прорывов (1 м)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1

2.6.1.3. Обеспечение спортивной экипировкой

Правилами соревнований установлены следующие требования к одежде участников: майка любого цвета кроме белого, шорты, кроссовки. На учебно-тренировочных занятиях помимо формы, предусмотренной правилами, допустимы спортивные брюки, майки.

Примечание: допускается экипирование спортсменов на этапах спортивной подготовки не в полном объеме: тренировочный этап - 50-70%, этап совершенствования спортивного мастерства - 80-90%.

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 9

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Кроссовки для спортивных залов	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5.	Фиксатор для голеностопа	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6.	Фиксатор коленных	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1

	суставов		гося								
7.	Фиксатор локтевых суставов	штук	на обучающе гося	-	-	-	-	1	1	2	1
8.	Футболка	штук	на обучающе гося	-	-	2	1	3	1	4	1
9.	Чехол для ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Шорты/юбка	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	2	1	2	1

2.7. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки

Группы спортивной подготовки комплектуются с учётом физической и спортивно-технической подготовленности, возраста, пола и выполнения переходных нормативов и требований. Приём в группу спортивной подготовки осуществляется на основе положения спортивной ориентации и отбора, предусматривающих соблюдение принципов этапности, комплексности, индивидуального развития, соблюдения интересов, желаний и способностей каждого ребёнка, а также перспектив роста его спортивного мастерства. Требования к количественному составу групп и возрасту спортсменов в зависимости от этапа спортивной подготовки, в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис, приведены в Таблице № 10.

Таблица №10

Этапы спортивной подготовки		Продолжительность этапа	Максимальное количество часов в неделю*	Минимальный возраст для зачисления в группы	Минимальное кол-во человек в группе**	Результаты выполнения этапных нормативов
Начальный	до года	2	6	7	10	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке
	свыше года		8	7	10	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке
Учебно-тренировочный	до трех лет	5 лет	14	8	8	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке Выполнение 3,2,1 юношеских разрядов
	свыше трех лет		18	8	8	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке Выполнение 3,2,1 спортивных разрядов
Совершенствования спортивного мастерства		Без ограничений	24	13	4	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке Выполнение норматива кандидата в мастера спорта

*количество часов в неделю может быть уменьшено в пределах требований стандартов спортивной подготовки исходя из загруженности спортивного зала, количества тренерских ставок, по распоряжению руководителя учреждения;

**допускается максимальная наполняемость в группе, не превышающая двукратного количества обучающихся, согласно приказа Минспорта, России от 03.08.2022 № 634.

2.8. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Индивидуализация один из основных принципов системы подготовки спортсмена в настольном теннисе. То есть тренер-преподаватель должен максимально учитывать индивидуальные способности при разработке программ подготовки и соревновательной программы, техники, тактики, уровня готовности и непременно мотивацию, психофункциональные особенности, свойства темперамента и поведения. И чем выше квалификация спортсмена, тем полнее должен соблюдаться данный принцип. Концепция индивидуализации в процессе подготовки теннисистов должна основываться на использовании тех элементов, которые технически грамотно и с высокой надёжностью выполняются спортсменом на каждой тренировке.

Кроме групповых учебно-тренировочных занятий в учебно-тренировочных группах тренер-преподаватель может проводить индивидуальные занятия по совершенствованию теоретической, физической и спортивно-технической подготовленности. В спортивных группах высших разрядов вся работа строится по индивидуальным планам подготовки, которые разрабатываются тренерами-преподавателями совместно со спортсменами. Для групп ЭССМ план спортивной подготовки годового цикла, может отличаться от рекомендуемого распределения времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности.

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методические положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется.
- из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему учебно-тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

2.9. Структура годового цикла

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рациональной организованной тренировке в течение ряда лет.

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 может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годовых циклов.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годового цикла спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс каждого года обучения состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяют те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки. Продолжительность периодов зависит от календаря соревнований, сезонно-климатических условий, а также объективная закономерность развития спортивной формы.

2.9.1. Подготовительный период

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

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

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

2.9.2. Соревновательный период

Задачей этого периода является достижение спортсменами наилучших и стабильных спортивных результатов. В этот период решаются задачи совершенствования технико-тактического мастерства, дальнейшее совершенствование специальных физических качеств, повышение уровня теоретических знаний. При этом подготовка к соревнованиям ведется с учетом особенностей их проведения (программы, условий, временных и климатических и т. п.). Учебно-тренировочный процесс строится в этот период с учетом особенностей предстоящих соревнований.

Первые игры являются проверкой качества проведенной работы в подготовительном периоде. По результатам этих игр выявляются недостатки в подготовленности теннисиста, на основании которых строится дальнейшая подготовка теннисиста. При этом каждое соревнование необходимо рассматривать как ступень к достижению более высоких результатов в последующих соревнованиях.

2.9.3. Переходный период

Основными задачами переходного периода являются активный отдых, укрепление здоровья, совершенствование общей физической и технической подготовки. Этот период, как правило, в настольном теннисе длится с июля по август включительно.

В зависимости от уровня подготовленности теннисиста и графика его участия в соревнованиях годичный учебно-тренировочный процесс может быть разбит на два или более циклов подготовки, который также состоит из трех вышеназванных периодов с несколько сокращенным переходным периодом.

Во всех периодах годичного цикла в настольном теннисе присутствуют все виды подготовки, но их соотношение, а главное, формы значительно отличаются. Длительность каждого подготовительного и соревновательного периода устанавливается с учетом календарного плана соревнований, в которых планируется участие спортсмена.

2.9.4. Этап начальной подготовки

На этапе начальной подготовки периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых технических элементов и навыков игры. По окончании годичного цикла тренировки юные теннисисты должны выполнить нормативные требования физической подготовленности. Основная задача на этом этапе - воспитывать интерес к занятиям настольным теннисом в повседневной жизни. Тренировка должна быть увлекательной и многообразной. Следует формировать целостные двигательные конструкции базовой техники, применять тактические задания с использованием

освоенных технических элементов. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию. Начать ознакомление со специальными теоретическими знаниями по настольному теннису. Проводить всестороннюю физическую подготовку. Главный акцент сделать на воспитании скоростных и координационных способностей. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать аэробную выносливость. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок. Осуществить первоначальный отбор.

Основные направления этапа начальной подготовки:

1. Воспитывать интерес к занятиям любимым видом спорта, организованность и дисциплинированность.
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. Совершенствовать скорость и точность реакции теннисистов на внутренние и внешние раздражители.
6. Повышать интерес спортсменов к занятиям по физической подготовке.
7. Сформировать у теннисистов правильное представление о роли общей физической подготовки для технического совершенствования и здоровья. Ознакомить детей с правилами настольного тенниса.

2.9.5. Учебно-тренировочный этап (до 3-х лет)

На учебно-тренировочном этапе (до 3-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 учебно-тренировочного этапа подготовки (до 3-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 нервномышечной 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.

Основным принципом учебно-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 учебно-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.

2.9.6. Учебно-тренировочный этап (свыше 3-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 учебно-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 учебно-тренировочного этапа подготовки (свыше 3-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. Научить обучающихся анализировать выполнение технических элементов, определять сильные и слабые стороны различных стилей игры, разрабатывать и практически использовать тактические варианты.

2.9.7. Этап совершенствования спортивного мастерства

Структура годового цикла на этапе спортивного совершенствования сохраняется такой же, как и при подготовке спортсменов на этапе

углубленной специализации. Основным принципом учебно-тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юных теннисистов.

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

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

Совершенствовать навыки действий в парной игре. Все 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 обучающихся способность к анализу теоретических аспектов учебно-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).

В каждой группе ведётся необходимая документация: программа, перспективное планирование; ежегодное планирование; ежеквартальное планирование; ежемесячное планирование спортивной подготовки; годовой план-график распределения программного материала, расписание занятий, календарь соревнований, журнал учета работы, индивидуальные планы

подготовки перспективных спортсменов группы совершенствования
спортивного мастерства, краткие планы-конспекты отдельных занятий.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

3.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

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

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 52 недели учебно-тренировочных занятий.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

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

Основными задачами СШОР на этапах многолетней подготовки являются:

Развитие массового спорта

На учебно-тренировочном этапе:

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

Развитие спорта высших достижений

На этапе спортивного совершенствования мастерства:

- повышение уровня специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение повышенных учебно-тренировочных нагрузок;
- выполнение нормативных требований в избранном виде спорта в соответствии с возрастной группой;
- приобретение соревновательного опыта;
- знакомство с периодизацией учебно-тренировочного процесса;
- ознакомление с организацией и проведением соревнований;
- судейство соревнований различного уровня;
- специализированная подготовка перспективных спортсменов в целях

достижения стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Тульской области и России.

3.2. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

Общие требования безопасности:

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

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

Требования безопасности перед началом занятий:

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

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

Требования безопасности во время занятий:

Тренер-преподаватель 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-преподавателя, при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию, при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя, при выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки, соблюдать игровую дисциплину.

При плохом самочувствии прекратить занятия и при получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю. 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-преподавателю. За несоблюдение мер безопасности спортсмен, может быть, не допущен или отстранён от участия в учебно-тренировочном процессе. При проведении соревнований должны быть предусмотрены мероприятия, обеспечивающие безопасность участников, судей и зрителей. Ответственность за обеспечение безопасности при проведении соревнований возлагается на главного судью, заместителя главного судьи по безопасности.

Требования безопасности в период соревнований и в пути следования:

К мерам по обеспечению безопасности относятся:

- 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, утвержденным руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей благополучия человека, главным государственным санитарным врачом Российской Федерации и главным государственным инспектором безопасности дорожного движения Российской Федерации.

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

1. Тестирование антропометрических показателей.
2. Тестирование физических качеств.
3. Психологическое тестирование.
4. Отбор перспективных спортсменов.
5. Анализ выступлений на соревнованиях.
6. Контроль развития двигательных способностей и функциональных состояний.
7. Текущий учебно-тренировочный контроль становления двигательных способностей.
8. Экспресс-контроль функциональных состояний в процессе тренировок.
9. Медицинский контроль и самоконтроль функционального состояния.

3.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и медико-биологического контроля

3.4.1. Врачебный контроль

Контроль за состоянием здоровья спортсмена является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий.

Врачебный контроль за спортсменами начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки осуществляется врачебно-физкультурным диспансером.

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

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога и других специалистов. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у специалистов.

3.4.2. Психологический контроль

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 (простая и сложная), мышечно-двигательная чувствительность, устойчивость, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, высокая мотивация на достижение спортивных успехов. На разных этапах подготовки игроков в настольный теннис решаются

различные задачи психологической подготовки.

На этапе начальной подготовки стоят задачи формирования у обучающихся устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым. В процессе занятий следует отмечать наиболее дисциплинированных, двигательнородаренных, активных, быстрых, ловких, хорошей координацией движения, внимательных, умеющих оценить игровую ситуацию и быстро принимать решение, стремящихся быть лидерами.

На этапе спортивной специализации проводится работа по расширению психологических методов воздействия на обучающихся. При этом решаются следующие задачи: формирование установки на соревновательную деятельность, повышение надежности и устойчивости технико-тактических действий к учебно-тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:

- создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника, зрителей и т. п.), в учебно-тренировочных занятиях и играх на счет;

- введение ситуаций выбора ответных действий, принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;

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

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-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности 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 подготовки.

3.4.3. Медико-биологический контроль

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном медико-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности, определение специальной тренированности и оценка воздействия учебно-тренировочных нагрузок на юного спортсмена.

Существуют следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее, оперативное.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят в начале и в конце учебно-тренировочного года на базе спортивного диспансера. Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по учебно-тренировочному режиму.

Этапное медицинское обследование проводится в сроки основных периодов годичного учебно-тренировочного цикла. Исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставятся задачи - оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость учебно-тренировочных нагрузок.

Текущий контроль проводится после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания. Задача - выявить, как переносит спортсмен максимальные учебно-тренировочные нагрузки.

Наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволяет своевременно вносить коррекцию в планы тренировок, что способствует повышению качества учебно-тренировочного процесса.

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

Примерный план-график распределения учебно-тренировочных часов для обучающихся в группах на начальном этапе спортивной подготовки первого года обучения

Содержание занятий	месяцы												Всего часов
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	102
Специальная физическая подготовка	6	6	6	5	6	5	6	5	6	6	6	5	68
Техническая подготовка	8	8	8	8	8	9	9	9	8	8	8	8	99
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	34
Медицинские, медико-биологические	1	1	1		1	1	1		1	1	1		9
ИТОГО	26	27	26	25	26	26	27	25	26	27	26	25	312

Примерный план-график распределения учебно-тренировочных часов для обучающихся в группах на начальном этапе спортивной подготовки свыше первого года обучения

Содержание занятий	месяцы												Всего часов
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	12	11	12	12	12	11	12	12	12	12	11	12	141
Специальная физическая подготовка	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	78
Участие в спортивных соревнованиях	1	2	1	1	1				1	1	2	2	12
Техническая подготовка	11	10	11	11	11	10	11	10	11	11	11	10	128
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	37
Инструкторская и судейская практика	1		1	1	1				1	1	1	1	8
Медицинские, медико-биологические	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
ИТОГО	35	34	35	36	35	33	33	33	35	36	35	36	416

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

Основными принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Базовая техника

1. Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

2. 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, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу

поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

- 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-преподавателем, 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-преподавателем, партнером, тренажером.

3. 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-преподавателем (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе.

4. Овладение техникой ударов по мячу на столе. После освоения обучающимися 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 стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером-преподавателем (партнером), 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 и удары;

- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);

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

Базовая тактика

Игра на столе с тренером-преподавателем (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 срезкой и подрезкой - 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-преподавателем» и другие.

Требования по подготовке

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).
2. Сдать нормативы по физической и технической подготовке.
3. Принять участие в соревнованиях СШОР.
4. Спортсмены групп начальной подготовки свыше 2 лет подготовки в течение учебно-тренировочного года принимают участие не менее чем в 4 соревнованиях (не менее 20 встреч).

Программный материал занятий учебно-тренировочного этапа (до 3-х лет)

Примерный план-график распределения учебно-тренировочных часов для обучающихся в группах учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки до трех лет обучения

Содержание занятий	месяцы												Всего часов
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	13	14	14	14	14	14	167
Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	13	14	14	14	14	167
Участие в спортивных соревнованиях	6	5	5	6	6				5	5	6	6	50
Техническая подготовка	16	16	16	15	16	15	16	15	16	16	16	16	189
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11	10	11	10	11	10	11	10	11	11	11	10	127
Инструкторская и судейская практика	2	1	2	1	2				2	1	2	1	14
Медицинские, медико-биологические	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	14
ИТОГО	64	62	63	61	64	54	55	53	63	63	64	62	728

Совершенствование правильной хватки и исходных положений для выполнения различных ударов справа и слева. Проведение технической и элементарной тактической подготовки. Обучение технике одиночных элементов - главная задача.

Базовая техника

1. Атакующие удары справа. Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола). По силе удары должны различаться от слабого до сильного. Скорость и быстрота полета мяча высокие.

2. Подставка. Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивать силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Обратит внимание на управление темпом ударов. Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атакующему удару справа, но можно и одновременно.

3. Срезка. Обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и

увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро - медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.

4. Накат. По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

5. Подрезка. Согласно педагогическим наблюдениям: для тех, кто перспективен играть в стиле атакующий удар + подрезка, следует после овладения предыдущими элементами начинать овладение подрезкой справа-слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.

6. Подача. На основе овладения подачей накатом и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач.

7. Прием подачи. Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.

8. Передвижение. Научить выполнять и правильно применять в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

Техника комбинаций

Научить одному или двум вариантам комбинаций техники передвижений. Главным образом проводить стандартную тренировку: подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева.

Базовая тактика

Начать работу по развитию тактического мышления, постепенно увеличивать вариативность направления и вращения мяча.

Соревновательная подготовка

1. Проведение соревнований на половине стола: стремительная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола.

2. Стремительная подача справа с верхним вращением, удар подставкой слева из левого угла.

3. Стремительная подача справа + один атакующий удар справа (противник выполняет удары подставкой).

4. Накат справа против подрезки справа или слева на половине стола (центральная зона).

5. Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам. Участвовать не менее в 6 соревнованиях, провести 36 встреч.

**Программный материал занятий на учебно-тренировочном этапе
(свыше 3-х лет)**

Примерный план-график распределения учебно-тренировочных часов для обучающихся в группах учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки свыше трех лет обучения

Содержание занятий	месяцы												Всего часов
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	17	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	215
Специальная физическая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	17	215
Участие в спортивных соревнованиях	7	7	7	8	7				7	7	7	8	65
Техническая подготовка	21	20	21	20	20	20	20	20	20	20	21	20	243
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	13	14	13	14	13	14	13	14	13	14	13	14	162
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2				2	2	2	2	18
Медицинские, медико-биологические	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	18
ИТОГО	80	80	81	81	80	71	71	71	80	80	81	80	936

Проводить техническую и тактическую подготовку на основе закрепления и совершенствования материала предыдущего этапа.

Базовая техника

Атакующий удар справа. Обучающиеся должны овладеть сильным внезапным ударом и завершающим ударом, атакующим ударом на столе, атакующим ударом справа с сопровождением. Научить управлять атакующим ударом, т. е. изменять направление (по прямой, по диагонали и т. д.). Обратить внимание на технику игры из ближней и средней зон. Игра на столе и удары из дальней зоны - вспомогательные. Начать обучение умению варьировать силу ударов, обратить внимание на использование ударов средней силы и момент приложения силы.

1. Подставка, преимущественно для игроков, использующих тактику быстрого розыгрыша очка у стола или хватку «пером». Овладеть техникой удара толчком с добавочной силой по трем направлениям влево, вправо, в середину. Овладеть сочетанием техники удара толчком + топ-спин. Удары толчком из ближней и средней зоны.

2. Атакующий удар слева. Научить в передвижении совершать удары из левой позиции по прямой и по диагонали, главным образом средней силы. Игроки, имеющие достаточную подготовку, могут начать изучать удары слева на столе и быстрый атакующий удар слева.

3. Срезка. Овладеть ударом срезкой с дополнительным вращением и без вращения, направленных в дальнюю зону на столе и ближнюю зону у сетки.

4. Накат. На основе стабильного выполнения ударов накатом проводить обучение одиночному быстрому завершающему накату.

5. Подрезка. На основе стабильного владения ударами срезкой проводить обучение технике выполнения ударов подрезкой с добавлением вращения и без вращения мяча; подрезка + топ-спин; подрезка + внезапный завершающий удар из средней и средне-дальней зоны; научиться изменять направление при подрезке; противостоять мячам, посланным противником по центральной линии; овладеть ударом подрезкой с отходом в боковую позицию при приеме мячей, посланных по центральной линии.

6. Топ-спин. На основе педагогического наблюдения те, кто перспективе играть в стиле, предполагающем серийное выполнение быстрого топ-спина, должны начать его изучение. Надо начать с формирования точных движений при выполнении топ-спина. Топ-спин выполняется из правой и боковой позиции в передвижении, направляя мяч по прямой, диагонали и т. д., преимущественно из ближне-средней зоны. Игроки, предпочитающие двустороннюю атаку топ-спином, могут начать овладение ударом накатом слева.

7. Поддача. Научиться подавать поддачи с различным направлением и вращением мяча при сходных формах ударного движения.

8. Прием поддачи. Научиться принимать поддачи атакующим ударом, накатом, толчком, срезкой, подрезкой и т. д.

9. Передвижение. Научиться и практически применять в соответствии с игровыми условиями способы передвижения прыжком, с крестным шагом, комбинационным шагом.

10. Упражнения в парной игре. Целенаправленно проводить отбор пар, постепенно формировать оптимальные пары.

Техника комбинаций

Научиться владеть двумя или более комбинациями техники передвижений при изменении направления ударов. Удар накатом по топ-спину после приема подставкой; после приема мяча на столе провести двустороннюю атаку; удар накатом из боковой позиции после серии срезок в передвижении; удар накатом и завершающий удар после серии срезок; двусторонняя подрезка + атакующий удар справа; двусторонняя подрезка + прием мяча над столом подставкой.

Базовая тактика

1. Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом. Выполнять атакующие удары средней силы и уметь регулировать силу атакующих ударов.

2. Научиться выполнять поддачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами.

3. Выполнять подставку слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения быстрой атаки.

Ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения завершающего атакующего удара.

4. Серия срезок + удары накатом + атакующий удар.

5. Выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов накатом.

6. Комбинация: накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара.

7. Захват инициативы через изменение направления и вращения мяча + контратака + завершающий удар.

Соревновательная подготовка

1. Произвольный способ подачи + контрудары справа на 1/2 стола.

2. Произвольный способ подачи + атакующий удар справа против подставки слева на 1/2 стола.

3. Произвольный способ подачи + завершающий удар.

4. Подача по направлению + игра «треугольник».

5. Произвольная стремительная подача + подставка + накат + завершающий удар на 1/2 и 2/3 стола.

6. Игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола.

7. Накат + завершающий удар на 2/3 стола.

8. Официальные соревнования. Участвовать в 6 соревнованиях, провести не менее 42 встречи.

Программный материал занятий этапа совершенствования спортивного мастерства

Примерный план-график распределения учебно-тренировочных часов для обучающихся в группах этапа совершенствования спортивного мастерства

Содержание занятий	месяцы												Всего часов
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	18	18	18	17	18	18	18	17	18	17	18	17	212
Специальная физическая подготовка	24	24	24	24	23	24	24	24	24	24	24	24	287
Участие в спортивных соревнованиях	14	14	14	14	13				13	14	14	14	124
Техническая подготовка	23	23	23	23	23	23	24	23	24	23	23	23	278
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	23	23	23	23	23	23	22	23	22	23	23	23	274
Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	2				2	3	2	3	24
Медицинские, медико-биологические	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	49
ИТОГО	109	109	109	108	107	92	92	91	107	108	108	108	1248

Укреплять и совершенствовать технику и тактику, пройденные на предыдущем этапе. Распределить игроков по стилям: быстроатакующий, быстрый атакующий удар + топ-спин, 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 топ-спина (топ-спин-удар). Первоначально овладеть техникой удара против подрезки, внезапным ударом после серии накатов и завершающим ударом (в сочетании с техникой удара срезкой и свечами). Обучение технике выполнения быстрых внезапных ударов после серии ударов срезкой; овладеть техникой выполнения свечи и удара по свече.

2. Поддача и прием поддачи. Совершенствовать качество различных подач на основе повышения интенсивности вращения, вариативности направления и скорости. Исходя из индивидуальных особенностей, выбрать 2-3 варианта «коронной» поддачи справа и слева. Способы приема подач многообразны, надо обратить особое внимание на прием поддачи 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. Поддача + сильный атакующий удар: каждый игрок должен преимущественно 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 выполнения 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.

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 ближне-средней 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.

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 нижнебоковым 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 топ-спина 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 топ- спином 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 срезов 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 и 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. Овладеть 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 подставкой, 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.

Тактика

1. Тактика быстрой атаки после подачи. Овладеть 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 нижнебоковым 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 срезов, 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.

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.

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. Соревнования сначала проводятся с установками, а затем в произвольной игре, сначала играют на 1/3 стола, затем по всему столу.

6. Официальные соревнования. Участвовать не менее 12 соревнованиях и провести от 68 до 84 встреч.

Парная игра

Базовая техника

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

1. Индивидуальная отработка приема подачи в паре.

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

3. 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. Официальные соревнования. Участвовать от 14 до 16 соревнованиях и провести от 84 до 96 встреч.

Примерные схемы учебно-тренировочных занятий

Специализированная разминка

Разминку можно разделить на три основные 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 скоростно-силовых 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.

3 часть – 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.

4 часть разминки.

Разминка начинается с «потягивания», при этом разминаются следующие мышцы:

Мышцы, осуществляющие поднятие пояса верхних конечностей:

- верхние пучки трапециевидной мышцы;
- мышца - подниматель лопатки;
- ромбовидные мышцы;
- грудино-ключично-сосцевидные мышцы;
- мышцы – подниматели ребер;
- трапециевидные мышцы.

Мышцы, сопровождающие движения позвоночного столба:

- задние зубчатые мышцы, верхние и нижние;

- пластырные мышцы шеи и головы;
- мышца - выпрямитель позвоночника;
- поперечно-остистая мышца;
- короткие мышцы спины;
- остистые мышцы;
- длиннейшие мышцы;
- подвздошно-реберные мышцы;
- подостные мышцы;
- надостные мышцы;
- широчайшие мышцы спины;
- большие грудные мышцы

Мышцы, сопровождающие движения нижних конечностей:

- трехглавые мышцы голени;
- подошвенная мышца;
- задняя большеберцовая мышца;
- длинная и короткая малоберцовая мышца;
- прямая мышца бедра;
- двуглавая мышца бедра;
- полусухожильная мышца;
- портняжная мышца;
- мышца – натягиватель широкой фасции.

Мышцы, сопровождающие вращение головой:

- подкожная мышца шеи;
- передняя лестничная мышца;
- задняя лестничная мышца;
- средняя лестничная мышца;
- длинная мышца шеи и головы;
- передняя прямая мышца головы, а также мышцы, прикрепляющиеся

к подъязычной кости:

- лопаточно-подъязычная мышца;
- грудино-подъязычная мышца;
- двубрюшная мышца.

Мышцы, сопровождающие наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо:

- трапециевидные мышцы;
- задние зубчатые мышцы, верхняя и нижняя;
- пластырная мышца шеи и головы;
- мышца - выпрямитель позвоночника;
- поперечно-остистая мышца;
- короткие мышцы спины;
- грудино-ключично-сосцевидные мышцы;
- лестничные мышцы;
- длинная мышца головы и шеи;
- прямая мышца живота;

- косые мышцы живота;
- подвздошно-поясничная мышца;
- мышца - подниматель лопатки при закрепленной лопатке;
- квадратная мышца поясницы;
- межреберные мышцы;
- мышцы между поперечными отростками.

Мышцы, сопровождающие упражнение «мельница»

- грудино-ключично-сосцевидные мышцы;
- лестничные мышцы;
- длинная мышца головы и шеи;
- прямая мышца живота;
- косые мышцы живота;
- подвздошно-поясничная мышца;
- верхняя часть трапециевидной мышцы;
- наружная косая мышца живота;
- мышцы – вращатели.

Мышцы, сопровождающие упражнение «растяжка ног»: при вертикальном растягивании:

- подвздошно-поясничная мышца;
- портняжная;
- мышца – натягиватель широкой фасции;
- гребешковая;
- прямая мышца бедра;
- большая ягодичная;
- двуглавая мышца бедра;
- полусухожильная мышца;
- полуперепончатая мышца;
- большая приводящая мышца;
- двуглавая мышца бедра;
- нежная мышца;
- подколенная мышца;
- икроножная мышца;
- подошвенная мышца;
- четырехглавая мышца голени;
- передняя большеберцовая мышца;
- длинная, короткая малоберцовая мышца;

при горизонтальном растягивании:

- средняя ягодичная мышца;
- малая ягодичная мышца;
- грушевидная мышца;
- внутренняя запирательная мышца;
- мышцы-близнецы;
- мышца – натягиватель широкой фасции;
- гребешковая мышца;
- длинная приводящая мышца;

- короткая приводящая мышца;
- большая приводящая мышца;
- нежная мышца.

2 часть разминки

При беге сокращаются следующих мышцы:

- прямая мышца бедра;
- портняжная мышца;
- натягиватель широкой фасции;
- подвздошно-поясничная мышца;
- задние мышцы тазобедренного сустава;
- большая ягодичная мышца.

При беге работают те же основные мышечные группы, что и при ходьбе, но эта работа является гораздо более напряженной:

- гребешковая мышца;
- двуглавая мышца бедра;
- полусухожильная мышца;
- полуперепончатая мышца;
- большая приводящая мышца;
- нежная мышца;
- подколенная мышца;
- икроножная мышца;
- подошвенная мышца;
- четырехглавая мышца бедра;
- трехглавая мышца бедра;
- трехглавая мышца голени;
- задняя большеберцовая мышца;
- длинный сгибатель большого пальца;
- длинный сгибатель пальцев;
- длинная, короткая малоберцовые мышцы;
- передняя большеберцовая мышца;
- длинный разгибатель пальцев;
- длинный разгибатель большого пальца.

Так как при беге работают и руки, то задействованы следующие мышцы рук:

- передняя часть дельтовидной мышцы;
- большая грудная мышца;
- клювоплечевая мышца;
- двуглавая мышца плеча;
- задняя часть дельтовидной мышцы;
- широчайшая мышца спины;
- подостная мышца;
- малая круглая мышца;
- большая круглая мышца.

3 часть разминки

Разминка специальных мышц, участвующих в игре в настольный теннис.

Мышцы, сопровождающие упражнение «вращение руками вперед-назад»:

- большая грудная мышца;
- трапециевидная мышца;
- малая грудная мышца;
- ромбовидные мышцы, большая и малая;
- подлопаточная мышца;
- верхние пучки трапециевидной мышцы;
- большая круглая мышца;
- мышца - подниматель лопатки;
- широчайшая мышца спины;
- нижние пучки трапециевидной мышцы;
- передняя зубчатая мышца;
- нижние зубцы передней зубчатой мышцы;
- клювоплечевая мышца;
- большая круглая мышца;
- короткая головка двуглавой мышцы плеча;
- передняя зубчатая мышца с нижними и средними зубцами;
- подключичная мышца.

Мышцы, сопровождающие упражнение «вращение предплечьями внутрь и наружу»:

- двуглавая мышца плеча;
- плечевая мышца;
- плечелучевая мышца;
- круглый пронатор;
- трехглавая мышца плеча;
- локтевая мышца;
- квадратный пронатор;
- отчасти плечелучевая мышца;
- двуглавая мышца плеча;
- мышца-супинатор.

Мышцы, сопровождающие упражнение «вращение кистями»:

- длинная ладонная мышца;
- поверхностный сгибатель пальцев;
- лучевой сгибатель запястья;
- локтевой сгибатель пальцев;
- разгибатель пальцев.

Мышцы, сопровождающие упражнение «вращение в голеностопных суставах»:

- длинная малоберцовая мышца;
- короткая малоберцовая мышца;
- третья малоберцовая мышца;
- передняя большеберцовая мышца;
- длинный разгибатель большого пальца.

Разминка должна занимать 8-9% от общего учебно-тренировочного

времени, что составляет от 10-15 мин до 20-25 мин. После полноценной тренировки желательно выполнить упражнения, направленные на расслабление и растяжку всех групп мышц, сделав акцент на мышцы, наиболее загруженные в данной тренировке.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

3.6.1. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

3.6.2. Общая психическая подготовка

Общая психическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психической подготовки формируются специфические морально-волевые качества: устойчивый интерес к спорту, самодисциплина, чувство долга и ответственности за выполнение учебно-тренировочного плана.

Тренер-преподаватель формирует у спортсмена такие качества как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию, дисциплинированность, трудолюбие, скромность, бережливость, патриотизм.

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении учебно-тренировочного режима, а также в соревнованиях, целенаправленность, самостоятельность в ходе подготовки; настойчивость в овладении мастерством при больших нагрузках; смелость и самообладание в упражнениях, связанных с риском; решительность и инициативность в трудных соревновательных ситуациях; стойкость и выдержка при утомлении.

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки к соревнованиям), взаимопонимание членов группы.

Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

К специальным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной

ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализ своего выступления и выступления конкурентов);

- специализированное восприятие пространства, времени, усилий, темпа;

- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

3.6.3. Средства и методы психологического воздействия, применяемые для формирования личности и межличностных отношений

1. Информация спортсменам об особенностях свойств личности, групповых особенностях команды.

2. Методы словесного воздействия - разъяснение, убеждение, похвала, требования, критика, осуждение, внушение и др.

3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.

4. Морально - психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.

5. Личный пример тренера-преподавателя и ведущих спортсменов.

6. Воспитательное воздействие коллектива.

7. Совместные общественные мероприятия.

8. Организация целенаправленного воздействия литературы и искусства.

9. Постепенное осознание повышения трудности учебно-тренировочных заданий и нагрузок.

10. Создание жестких условий учебно-тренировочного режима.

11. Моделирование соревновательных условий с применением хронометража.

3.6.4. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям

Психическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей - проводимой в течение года, и специальной - проводимой к конкретному соревнованию.

В ходе общей психической подготовки к соревнованиям формируется общий высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональной устойчивости, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена, 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 выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляются путем разъяснений цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значение высокого уровня психической готовности к выступлениям, регуляции учебно-тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований, уменьшения действий внешних отрицательных факторов, обучению приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировке.

В процессе специальной психической подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок; поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; применяются методы саморегуляции для настройки к предстоящим выступлениям и оптимизации психического напряжения. Применяется прием хронометража в ходе контрольных попыток.

3.6.5. Управление нервно - психическим восстановлением спортсмена

В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок. В перерывах между выступлениями формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха и медикаментозных средств. Для этой цели используется рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха, система аутовоздействий и другие.

3.6.6. Распределение средств и методов психической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов учебно-тренировочного процесса

На *этапе начальной подготовки 1 года* основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование спортивного интереса, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважения к тренеру-преподавателю, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие внимания, навыков самоконтроля.

На *этапе начальной подготовки 2 года* внимание акцентируется на формировании спортивного интеллекта, волевых черт характера, способности к саморегуляции, развитию оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки существует такое распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В *подготовительном периоде* выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизация межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В *соревновательном периоде* упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической 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 и приемы психической регуляции спортсменов.

В *ходе учебно-тренировочных занятий* также существует определенная тенденция в преимущественном применении некоторых средств и методов психолого-педагогических воздействий.

В вводной части занятий применяются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В основной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсменов.

В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

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

Физические нагрузки назначаются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола и состояния здоровья обучающихся и в соответствии с нормативами физической подготовки.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. Занятия должны основываться на общефизической подготовке обучающихся, их спортивно-технических показателях и технической подготовленности. Большое место в подготовке игроков в настольный теннис надо уделять воспитанию их воли и стремления к повышению качества показателей, необходимых для успешной игры.

Общая направленность многолетней подготовки спортсменов в ходе освоения ПСП следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для теннисистов;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема учебно-тренировочных нагрузок.

3.7. Теоретическая подготовка

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 учебно-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.

3.7.1. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и

	питание обучающихся			учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная,

			эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

3.8. Воспитательная работа

Специфика воспитательной работы в СШОР состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочного процесса, а дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; 	В течение года

		- формирование склонности к педагогической работе.	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;	В течение года

		- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

3.9. Материально-техническое обеспечение

Общие условия к материально-технической базе и инфраструктуре СШОР, устанавливаются ФССП, содержат следующее:

- наличие учебно-тренировочных спортивных залов;
- наличие раздевалок.

3.10. Требования к кадрам

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет;

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в Профессиональном стандарте «Тренер-преподаватель», но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж

работы.

3.11. Восстановительные средства и мероприятия

Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на четыре типа: учебно-тренировочные, медико-биологические, гигиенические, психологические.

Факторы учебно-тренировочного воздействия, обеспечивающие восстановления работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;

Медико-биологические средства восстановления: витаминизация, все виды массажа и сауна.

Психологические методы восстановления: разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки, и точное их достижение.

К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия.

3.12. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
----------------------------	------------------------------------	------------------	--

Этап начальной подготовки	Прохождение онлайн-курса тренерами-преподавателями и обучающимися от РУСАДА	Ежегодно	
	Проведение бесед тренерами-преподавателями с обучающимися на тему противодействия допингу	Постоянно	На основе норм антидопингового законодательства, с учетом общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Прохождение онлайн-курса тренерами-преподавателями и обучающимися от РУСАДА	Ежегодно	
	Проведение бесед тренерами-преподавателями с обучающимися на тему противодействия допингу	Постоянно	На основе норм антидопингового законодательства, с учетом общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Прохождение онлайн-курса тренерами-преподавателями и обучающимися от РУСАДА	Ежегодно	
	Проведение бесед тренерами-преподавателями с обучающимися на тему противодействия допингу	Постоянно	На основе норм антидопингового законодательства, с учетом общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями

План антидопинговых мероприятий

Целью данного плана антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах спортивной подготовки.

Антидопинговые мероприятия включают:

1. Ознакомление педагогического состава с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные ВАДА и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента);

2. Предоставление спортсменам информации обо всех аспектах допинг-контроля:

- знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах, запрещенных в соревновательный и внесоревновательный периоды; знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;

3. Ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга спортсменами;
4. Ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;
5. Проведение антидопинговой пропаганды среди детей, подростков, молодежи и спортсменов;
6. Проведение информационно-образовательной работы в области борьбы с допингом в спорте с обучающимися, их родителями и персоналом СШОР;
7. Пропаганда средств физкультурно-спортивной деятельности в профилактике наркомании и допинга в спорте, увеличение числа детей, подростков и молодежи, ведущих активный досуг и здоровый образ жизни.

3.13. План инструкторской и судейской практики

1. На учебно-тренировочном этапе подготовки необходимо научить спортсменов самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.
 2. Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать обучающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.
- Спортсмены этапа ССМ должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.
- Принимать участие в судействе соревнований муниципальных образований и регионального уровня в роли судьи, секретаря.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Критерии подготовки лиц, с учетом возраста и влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта настольный теннис

Таблица № 14

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

3 - значительное влияние;
 2- среднее влияние;
 1- незначительное влияние

4.2. Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Таблица № 15

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

4.3. 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 учебно-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.

4.4. Виды контроля ОФП, СФП, тактической подготовки, нормативы промежуточной аттестации (контрольно-переводные нормативы) по ОФП, СФП для перевода на этапы

Прием контрольно-переводных нормативов по годам и этапам подготовки проводится комиссией СШОР ежегодно.

Тренеры-преподаватели и администрация СШОР осуществляют контроль за учебно-тренировочным процессом.

Контроль включает в себя следующие разделы:

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

4.4.1. Контроль за соревновательной деятельностью

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

- контроль за отношением спортсменов к соревнованиям;
- контроль за переносимостью игроками соревновательных нагрузок;
- контроль за выполнением игроком тактического плана игры и

эффективностью тактических действий;

- контроль за технико-тактическими и техническими показателями игровых действий.

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

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

Контроль за выполнением теннисистом тактического плана игры и его эффективностью осуществляется с помощью видеозаписи, иногда аудиозаписи, когда тренер-преподаватель наговаривает на диктофон ход игры, счет и отдельные тактические действия спортсмена. Достаточно широко и эффективно используется стенографическая запись игры с последующей расшифровкой на компьютере.

Качество выполнения технических приемов оценивают по эффективности и результативности их выполнения на основании компьютерной и аналитической записи игр. Общая оценка за игру команды и отдельных игроков складывается из оценок, получаемых по всем четырем разделам контроля, и учитывается при оценке уровня соревновательной подготовленности теннисиста и служит критерием для отбора к главным соревнованиям или отбора в сборную команду.

4.4.2. Контроль учебно-тренировочного процесса

Контроль учебно-тренировочного процесса осуществляется по следующим направлениям:

- контроль за отношением спортсменами к учебно-тренировочному процессу;

- контроль за применяемыми учебно-тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

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

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

Внутренняя, физиологическая нагрузка характеризуется реакцией организма на выполненную мышечную работу и выражается в показателях ЧСС, частоты дыхания, потребления кислорода, кислородного долга и др.

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

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

Контроль за тактической подготовкой осуществляется с помощью педагогического наблюдения и экспертных оценок, полученных игроками в процессе игровых упражнений и учебно-тренировочных и соревновательных игр.

Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая проявленные игроками в учебно-тренировочных заданиях следующие качества: активность, целеустремленность, смелость, решительность в защите и нападении, выдержку и самообладание, волю к победе и др. Критерий оценки - степень проявления этих качеств, определяемая в баллах.

Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседования по заданным темам. Критерием оценки является степень знаний обучающихся.

4.4.3. Контроль состояния спортсмена

Контроль состояния спортсмена осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья спортсменов;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;

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

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

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

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

4.4.4. Самоконтроль

Для правильного построения учебно-тренировочного процесса и сохранения высокой спортивной работоспособности необходимо, чтобы спортсмен сам регулярно наблюдал за состоянием своего здоровья. Самоконтроль помогает ему следить за ходом учебно-тренировочного процесса, учитывать индивидуальные особенности своего организма и вовремя замечать признаки переутомления. Обучить спортсмена основным правилам самоконтроля должен врач или тренер-преподаватель. Во время бесед они объясняют сущность каждого показателя, рассказывают и показывают, как следует вести дневник самоконтроля.

Спортсмен должен проводить наблюдения ежедневно в одни и те же часы: утром, до и после тренировки. Показатели самоконтроля заносятся в дневник.

Обычно учитывают и записывают следующие показатели: самочувствие (отличное, хорошее, удовлетворительное, плохое); наличие вялости, слабости, усталости; работоспособность (повышенная, обычная, пониженная); желание тренироваться (заставил себя тренироваться, после разминки появилось желание тренироваться); сон (длительность, глубокий, крепкий, бессонница, быстро или долго засыпал, сновидения); аппетит (повышенный, хороший, нормальный, пониженный, плохой, повышенная жажда); пульс (число ударов в минуту, ритм, характер наполнения); условия занятий (где проводились занятия - спортивный зал, стадион); метеорологические условия; вес (до и после тренировки, а также утром натощак в обнаженном виде). Состояние здоровья по данным самоконтроля оценивается с учетом всех показателей.

Ухудшение самочувствия, снижение работоспособности, отсутствие желания тренироваться, нарушение сна, падение аппетита, снижение веса тела, значительное снижение или учащение пульса в покое – все это признаки наступающего утомления и перетренировки.

Следует подчеркнуть, что данные самоконтроля только дополняют, а не заменяют врачебно-педагогические наблюдения. Поэтому спортсмены не должны делать поспешные выводы при изменении показателей самоконтроля. Прежде чем менять режим жизни и тренировки, необходимо посоветоваться с врачом и тренером-преподавателем. Тренер-преподаватель должен регулярно проверять дневник самоконтроля спортсмена.

В ходе подготовки спортсменов, как правило, используются простейшие формы медицинского контроля, которые могут осуществлять и сами спортсмены. В их состав входит проба Руффье (Ю. П. Замятин, 1994), которую может осуществлять каждый тренер-преподаватель, не обращаясь к услугам представителей медицины.

Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, в положении сидя, после 5-минутного отдыха (P1). Затем выполняется 30

глубоких приседаний за 45 секунд (под метроном) с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (P3). Тестирование проводится перед каждым тренировочным занятием с максимальной и субмаксимальной нагрузкой. Оценка физической работоспособности производится по формуле:

$$R = (P1 + P2 + P3 - 200)/10$$

Для количественной оценки уровня тренированности сердечно-сосудистой системы используется критерий оценки индекса Руффье

Качественная оценка пробы Руффье

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14

Кроме этого метода, используется ортостатическая проба, свидетельствующая об общем функциональном состоянии, суть которой заключается в измерении пульса в двух-трех положениях. При разнице между пульсом лежа и пульсом стоя до 12 ударов в мин состояние считается хорошим. При разнице в 16-20 ударов – удовлетворительным. При разнице свыше 20 ударов – неудовлетворительным. В этом случае необходимо прекратить тренировки.

Этому можно обучить каждого спортсмена, и потому данный метод может использоваться тренером-преподавателем путем коллективного самоконтроля.

Использование слишком большого перечня медицинских средств контроля за функциональным состоянием спортсменов в процессе тренировочной работы требует привлечения целых бригад.

В условиях предсоревновательных сборов такое обслуживание, возможно, и включает в себя:

- определение адаптации к работе по индексу функционального состояния (ИФС);
- определение общей работоспособности по Гарвардскому степ-тесту;
- определение анаэробных возможностей по показателю максимальной анаэробной мощности (МАМ) и т. д.

Учитывая факт того, что интенсивная нагрузка на функциональные системы организма ложится на уже устоявшихся спортсменов, тренер-преподаватель не может не доверять спортсмену в его оценке собственного текущего состояния. Поэтому целесообразно ориентироваться на субъективное

состояние спортсменов.

Единственным препятствием к объективной оценке функционального состояния является их целеустремленность и зачастую неспособность вовремя уловить состояние перетренированности.

Таким образом, тренер-преподаватель должен не столько понуждать спортсменов к увеличению функциональных нагрузок, сколько следить за тем, чтобы они не перегрузились.

Для еще более углубленного экспресс-контроля функционального состояния спортсменов в ходе тренировки может использоваться гальванометрия.

Данная методика обеспечивает скорейшее реагирование на превышение нагрузки и, соответственно, позволяет их вовремя приостановить. Эта мера обеспечивает восстановление организма не в течение нескольких дней, выпадающих из учебно-тренировочного процесса, а в течение 7-10 минут отдыха на самой тренировке.

В данной методике используются электроды, закрепляемые на темени и на внутренней стороне ладони.

Получив от контролируемого спортсмена данные его фонового омега-потенциала, врач вызывает его после определенной нагрузки и вновь снимает показатели. Если омега-потенциал не отклоняется от фонового показателя более чем на 20%, то тренировка продолжается.

Если показатель омега-потенциала поднялся или опустился более чем на 20%, то спортсмену предлагается отдохнуть в течение 7-8 минут.

Если после отдыха омега-потенциал не вошел в зону нормы, то спортсмен снимается с тренировки до следующей. Лучше, если после такого отклонения он будет отправлен на более глубокое обследование.

В процессе тренировок должно периодически проводиться обследование, включающее в себя измерение величины артериального давления в норме и после нагрузок и время его восстановления.

4.4.5. Контроль и критерии оценки эффективности деятельности СШОР

Оценки эффективности СШОР.

Для оценки эффективности СШОР рекомендуются следующие критерии:

1. На этапе начальной подготовки:
 - стабильность состава спортсменов;
 - динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;
 - уровень освоения основ техники.
2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
 - состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов; динамика роста уровня специальной физической и технико-

тактической подготовленности спортсменов;

- уровень освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок;
- результаты участия в спортивных соревнованиях.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма спортсменов;
- качество выполнения спортсменами объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок и выполнения планов подготовки;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях.

4.4.6. Контроль за соблюдением федеральных стандартов спортивной подготовки и реализацией дополнительных программ спортивной подготовки

4.4.6.1. Внутренний контроль

Внутренний контроль (включающий в себя анализ и оценку обеспечения, проведения, содержания и эффективности учебно-тренировочного процесса, рекомендуется осуществлять до начала учебно-тренировочного процесса, в процессе проведения и после завершения учебно-тренировочных занятий.

4.4.6.2. Задачи внутреннего контроля

- установление соответствия содержания учебно-тренировочных занятий этапу подготовки спортсменов, планам подготовки, программе спортивной подготовки;
- содействие методически правильному планированию учебно-тренировочных занятий;
- своевременное предупреждение неблагоприятных воздействий на организм и психологию спортсменов;
- оценка уровня методической подготовленности педагогического состава СШОР;
- оценка уровня спортивной подготовленности спортсменов и их физического развития.

4.4.6.3. Периодичность проведения внутреннего контроля

Внутренний контроль является систематическим, объективным и сочетается с оказанием методической помощи. Проверка качества и эффективности СШОР могут быть плановыми.

Проверка и оценка деятельности тренера-преподавателя проводится не менее 4 раз в течение учебно-тренировочного года в соответствии с приказом

и графиком проверки.

Заместителям директора, специалистам организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, в должностные обязанности которых входит осуществление функций контроля, рекомендуется осуществлять внутренний контроль по следующим показателям:

- комплектование групп, оценка количественного и качественного состава спортсменов;
- посещаемость спортсменами учебно-тренировочных занятий в соответствии с расписанием, утвержденным директором организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;
- соблюдение закрепления тренеров-преподавателей за группами спортсменов и установленной им учебно-тренировочной нагрузки;
- выполнение спортсменами требований дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, качество знаний, навыков и умений по избранной спортивной специализации (выполнение контрольно-переводных нормативов), плановых заданий и планируемого спортивного результата;
- уровень физической подготовленности спортсменов;
- содержание и эффективность учебно-тренировочных занятий;
- соответствие документации, разрабатываемой тренером-преподавателем на учебно-тренировочное занятие или на цикл учебно-тренировочных занятий и утвержденных планов подготовки по реализации в организации соответствующей программы;
- соответствие методических принципов и приемов, реализуемых и применяемых тренерами-преподавателями в ходе учебно-тренировочных занятий, современным методикам и технологиям;
- соблюдение правил техники безопасности и охраны труда, санитарно-гигиенических требований при подготовке и проведении учебно-тренировочного процесса, а также мер по профилактике и предотвращению спортивного травматизма; наличие и качество медицинского обеспечения спортивной подготовки;
- содержание и результаты спортивной подготовки;
- антидопинговые мероприятия.

4.5. Система контроля и зачетные требования

4.5.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2.2.	Прыжки через скакалку за 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			35	30	45	40

4.5.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «настольный теннис»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,7	9,9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее	
			75	65
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Обязательная техническая программа для группы на учебно-тренировочном этапе первого года обучения

№	Наименование приема	Количество ударов в серию	Оценка
1.	Сочетание наката справа и слева в левый угол	25	5
		20	4
		15	3
2.	Сочетание наката слева в правый угол	25	5
		20	4
		15	3
3.	Сочетание подрезок справа и слева	25	5
		20	4
		15	3
4.	Подача справа подрезкой	9	5
		7	4
		5	3
5.	Подача слева подрезкой	9	5
		7	4
		5	3

В серию засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающими контрольный норматив, вне зависимости от ошибок партнера за одну серию. Безошибочное количество попаданий в серии из 10 подач.

- минимальное количество баллов для перевода - 20 баллов;
- минимальное количество баллов для поступления - 20 баллов.

Обязательная техническая программа для группы на учебно-тренировочном этапе второго года обучения

№	Наименование технического приема	Количество ударов в серию	Оценка
1.	Топ-спин справа по диагонали	30	5
		20	4
		10	3
2.	Топ-спин слева по	20	5
		15	4
		10	3
3.	Подрезка со всего стола (количество ошибок за 2 мин.)	5 и менее	5
		от 6 до 8	4
		9-10	3
4.	Подача справа длинная с вращением	10	5
		8	4
		6	3
5.	Подача слева длинная с нижним вращением	10	5
		8	4
		6	3

В серию засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающими контрольный норматив, вне зависимости от ошибок партнера за одну серию. Безошибочное количество попаданий в серии из 10 подач.

- минимальное количество баллов для поступления и перевода - 20 баллов

Обязательная техническая программа для группы на учебно-тренировочном этапе третьего года обучения

№	Наименование технического приема	Количество ударов в серию	Оценка
1.	Топ-спин справа и топ-спин слева в правый угол	20	5
		15	4
		10	3
2.	Топ-спин справа и топ-спин слева в левый угол	20	5
		15	4
		10	3
3.	Подрезка со всего стола (количество ошибок за 2 мин.)	3 и менее	5
		4-5	4
		6-8	3
4.	Подача справа короткая с нижним боковым вращением	10	5
		8	4
		6	3
5.	Подача слева короткая с нижним боковым вращением	10	5
		8	4
		6	3

В серию засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающими контрольный норматив, вне зависимости от ошибок партнера за одну серию. Безошибочное количество попаданий в серии из 10 подач.

- минимальное количество баллов для поступления - 20 баллов.

Обязательная техническая программа для группы на учебно-тренировочном этапе четвертого года обучения

№	Наименование технического приема	Количество ударов в серию	Оценка
1.	Топ-спин «по восьмерке» (играющий по диагоналям)	40 и более	5
		30-39	4
		20-29	3
2.	Топ-спин «по восьмерке» (играющий по прямым)	40 и более	5
		30-39	4
		20-29	3
3.	Подрезка со всего стола длинная и укороченная (количество ошибок за 3 мин.)	3 и менее	5
		4-5	4
		6-8	3
4.	Подача справа с нижним боковым вращением (длинная, короткая)	9	5
		7	4
		5	3
5.	Подача слева с нижним боковым вращением (длинная, короткая)	9	5
		7	4
		5	3

В серию засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающими контрольный норматив, вне зависимости от ошибок партнера за одну серию. Безошибочное количество попаданий в серии из 10 подач.

- минимальное количество баллов для поступления - 20 баллов.

Обязательная техническая программа для группы на учебно-тренировочном этапе пятого года обучения

№	Наименование технического приема	Количество ударов в серию	Оценка
1.	Топ-спин справа по подрезке	10 и более	5
		5-9	4
		3-4	3
2.	Топ-спин слева по подрезке	8 и более	5
		5-7	4
		3-4	3
3.	Топ-спин справа из средней и дальней зоны игровой площадки в перекрут	15	5
		12	4
		8	3
4.	Топ-спин слева из средней и дальней зоны игровой площадки в перекрут	15	5
		12	4
		8	3
5.	Подача справа с ложным движением	8	5
		6	4
		4	3

В серию засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающими контрольный норматив, вне зависимости от ошибок партнера за одну серию. Безошибочное количество попаданий в серии из 10 подач.

- минимальное количество баллов для поступления - 20 баллов.

4.5.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «настольный теннис»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			29	14
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+12
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не более	
			115	105
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Обязательная техническая программа для группы на
совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов в серию	Оценка
1	Топ-спин справа по диагонали из 2-х	100	5
		95	4
		90	3
2	Топ-спин слева по диагонали из 2-х точек	105	5
		100	4
		95	3
3	Топ-спин справа с подрезки	2 серии по 16	5
		2 серии по 12	4
		2 серии по 8 раз	3
4	Топ-спин слева с подрезки	2 серии по 16	5
		2 серии по 12	4
		2 серии по 8 раз	3
5	Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка острым ударом	9 очков	5
		8 очков	4
		6 очков	3
6	Выполнение 10 серий игровых приеме подачи до выигрыша очка острым ударом или топ-спин-ударом	9 очков	5
		8 очков	4
		6 очков	3

Минимальное количество баллов для поступления - 20 баллов.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Нормативно-правовая база

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис», утвержденного приказом Министерством спорта России от 31 октября 2022 г № 884.

5.2. Список литературы

1. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12 / - М.: Физкультура и спорт, 2017. 184 с.
2. Амелина А.Н. Настольный теннис / А.Н. Амелина, В.А. Пашинин. - М.: Физкультура и спорт, 2016. 112 с.
3. Байгулов Ю.П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / - М.: Физкультура и спорт, 2018. 256 с.
4. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Физическая культура: настольный теннис - М.: 2017. 312 с.
5. Барчукова Г.В., Романина Е.В. Психологическая подготовка спортсменов индивидуально-игровых видов спорта - М.: 2018. 134 с.
6. Барчукова Г.В. Настольный теннис / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Дивизион, 2015. 188 с.
7. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех / - М.: Физкультура и спорт, 2018. 208 с.
8. Барчукова Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису / - М.: СпортАкадемПресс, 2016. 534 с.
9. Набор для настольного тенниса / - Москва: Высшая школа, 2015. 745 с.
10. Настольный теннис. Правила соревнований / Коллектив авторов. - М.: Книга по Требованию, 2018. 642 с.
11. Настольный теннис. Правила соревнований. - М.: Физкультура и спорт, 2015. 801 с.
12. Рассел, Джесси Настольный теннис на летних Олимпийских играх 2008 / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2016. 620 с.
13. Серова Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе / - М.: 2016. 96 с.

5.2. Перечень интернет-ресурсов

1. Оздоровительный бег: Электронный учебник:
http://cnit.ssau.ru/kadis/beg_set/index.html
2. Видеопрограмма по настольному теннису.
3. Сайт обучения секретам игры: sportvnutritebja.ru
4. Сайт ФНТР: tfr.ru