

**Муниципальное бюджетное учреждение спортивной подготовки  
спортивная школа «Аверс»  
(МБУ СП СШ «Аверс»)**

УТВЕРЖДЕНА:

И.о. директора МБУ СП СШ «Аверс»

\_\_\_\_\_ В.В. Храмова

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

**разработана на основании Федерального стандарта спортивной  
подготовки по виду спорта настольный теннис, утвержденного  
приказом Министерства спорта РФ от 19 января 2019 г. № 31**

Срок реализации программы на этапах: начальной подготовки – 2 года;  
тренировочный этап (спортивной специализации) – 5 лет; совершенствования спортивного  
мастерства – без ограничений; высшего спортивного мастерства – без ограничений.

**Сургут**

**2019**

## СОДЕРЖАНИЕ

|           |     |   |         |
|-----------|-----|---|---------|
|           |     | <b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....  | 3 стр.  |
| <b>1.</b> |     | <b>НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ</b> .....  | 3 стр.  |
|           | 1.1 | Учебный план .....  | 7 стр.  |
|           | 1.2 | Требования к спортивной экипировке, инвентарю и оборудованию .....                | 10 стр. |
| <b>2.</b> |     | <b>МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b> .....   | 11 стр. |
|           | 2.1 | Планирование тренировочного процесса .....  | 14 стр. |
|           | 2.2 | Программный материал .....  | 15 стр. |
|           | 2.3 | Теоретическая подготовка .....  | 24 стр. |
|           | 2.4 | Воспитательная работа .....   | 28 стр. |
|           | 2.5 | Психологическая подготовка .....  | 29 стр. |
|           | 2.6 | Инструкторская и судейская практика .....   | 31 стр. |
|           | 2.7 | План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. | 32 стр. |
| <b>3.</b> |     | <b>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ</b> .....                               | 33 стр. |
| <b>4.</b> |     | <b>ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ</b> .....                                 | 38 стр. |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа является методическим документом, отвечающим современным требованиям подготовки спортивного резерва для обучающихся МБУ СП СШ «Аверс» (далее – СШ). Она предназначена для организации учебно-тренировочной работы, определения наполняемости и объема занятий различных возрастных групп, возрастных критериев для допуска к занятиям, контрольных требований по периодам и годам обучения.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, освоение материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом занимающихся.

Учебный материал в программе излагается для этапа начальной подготовки, тренировочного этапа, этапов совершенствования спортивного мастерства, что позволяет соблюсти принципы преемственности и целостности требований и подходов в построении учебно-тренировочного процесса.

### 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа по настольному теннису для СШ составлена в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис №399 от 18.06.2013 с изменениями от 19 января 2019 г. № 31.

Правовые вопросы организации обучения по данной программе регламентируются Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Положением о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607, Федеральным законом об образовании Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ, Уставом СШ.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий в СШ.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства;

Учебные группы комплектуются с учетом возраста и спортивной подготовленности занимающихся.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра и согласие родителей. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Тренировочный этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

*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 составлен по Федеральному стандарту спортивной подготовки по настольному теннису:*

**Табл.1**

| Этапы спортивной подготовки                        | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|--|------------------------------------|---|-------------------------------|
| Этап начальной подготовки                          | 2                                  | 7   | 10 – 16                       |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5                                  | 8   | 8 – 10                        |
| Этап совершенствования спортивного мастерства      | Без ограничений до 18 лет          | 13  | 2 – 6                         |

Освоение материала, предусмотренного программой, обеспечение всестороннего гармоничного развития обучающихся, овладение техникой и тактикой настольного тенниса должно соответствовать соотношениям объёмам тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по настольному теннису:

**Табл.2**

| Разделы подготовки   | Этапы и годы спортивной подготовки |            |  |                |   |
|--|------------------------------------|------------|--|----------------|---|
|  | Этап начальной подготовки          |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|  | До года                            | Свыше года | До двух лет  | Свыше двух лет |   |
| Общая физическая подготовка (%)                                  | 29                                 | 26         | 20   | 19             | 14  |
| Специальная физическая подготовка (%)                            | 20                                 | 20         | 19   | 19             | 18  |
| Техническая подготовка (%)                                       | 33                                 | 34         | 28   | 28             | 24  |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)       | 10                                 | 10         | 18   | 17             | 22  |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 4                                  | 5          | 9  | 10             | 14  |
| Самостоятельная работа, развитие творческого мышления            | 4                                  | 5          | 6  | 7              | 8   |

- ❖ *Предусмотрено организация возможности посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации.*

*Структура годового цикла остается традиционной и состоит из трех периодов:*

- подготовительного (период фундаментальной подготовки), в который входят два этапа: начальный и предсоревновательный;
- соревновательного (период основных соревнований);
- переходного.

Каждый период имеет свои задачи, в соответствии с которыми используются те или другие средства и методы подготовки.

Задача подготовительного периода - на начальном этапе решаются вопросы усовершенствования физических качеств (скорости, ловкости, выносливости, силы, гибкости), технической подготовки; в предсоревновательном - становление спортивной формы, усовершенствование технических привычек, воспитание моральных качеств, воли к победе.

Задача соревновательного периода - поддержание высокого уровня спортивно-технической подготовленности и реализация его в соревнованиях, дальнейшее усовершенствование базовой техники.

Задача переходного периода - ускорение процесса восстановления с помощью активного отдыха или благодаря изменению тренировочных средств. На занятиях не разрешаются однотипные монотонные нагрузки. Нагрузки должны вызвать в тех, кто занимается, ярко выявленные положительные эмоции. Переходный период не имеет резких границ - в меру восстановления функциональных и адаптационных возможностей организма спортсменов он перерастает в очередной микроцикл подготовительного периода.

На протяжении периода обучения в спортивной школе теннисисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу 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 тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных теннисистов.

С учетом изложенных выше задач в таблице представлен учебный план с расчетом на 52 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы с дополнительными 6 неделями для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам обучающихся на период активного отдыха.

**Таблица 3**

| № п/п   | Вид тренировочных сборов            | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) |   |   |                           | Оптимальное число участников сбора |
|---|-------------------------------------|---|---|---|---------------------------|------------------------------------|
|   |                                     | Этап высшего спортивного мастерства   | Этап совершенствования спортивного мастерства | Тренировочный этап (спортивной специализации) | Этап начальной подготовки |                                    |
| <b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b> |                                     |   |   |   |                           |                                    |
| 1.1   | Тренировочные сборы по подготовке к | 21  | 21  | 18  | -                         |                                    |

|   |  |                                     |            |  |   |  |
|---|--|-------------------------------------|------------|--|---|--|
|   | международным соревнованиям  |                                     |            |  |   | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку                            |
| 1.2                                       | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России  | 21                                  | 18         | 14   | - |  |
| 1.3                                       | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям   | 18                                  | 18         | 14   | - |  |
| 1.4                                       | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации  | 14                                  | 14         | 14   | - |  |
| <b>2. Специальные тренировочные сборы</b> |  |                                     |            |  |   |  |
| 2.1                                       | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке   | 18                                  | 18         | 14   | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2                                       | Восстановительные тренировочные сборы  | До 14 дней                          |            |  | - | Участники соревнований   |
| 2.3                                       | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования   | До 5 дней но не более 2-х раз в год |            |  | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования                             |
| 2.4                                       | Тренировочные сборы в каникулярный период  | -                                   | -          | До 21 дня подряд и не более 2-х сборов в год |   | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5                                       | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов для зачисления в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | -                                   | До 60 дней |  | - | В соответствии с правилами приема  |

## 1.1. Учебный план

Учебный план СШ разработан на основе Закона об образовании, Федерального стандарта спортивной подготовки по настольному теннису.

В учебном плане раскрывается:

- распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения;
- основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам подготовки (обязательны на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), медико-восстановительные (реабилитационные) мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и перед вышестоящими по рангу мероприятиями, инструкторская и судейская практика.

Учебный план принимается педагогическим советом, утверждаются приказом директора Учреждения.

Спортивная подготовка ведется на основе типовой программы в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

СШ обеспечивает непрерывный в течение календарного года тренировочный процесс, который подлежит планированию, на срок не менее 3-6 месяцев при проведении индивидуальных занятий по программам спортивной подготовки и 1 года при проведении групповых занятий по программам спортивной подготовки.

Сроки начала и окончания тренировочного процесса зависят от календарного плана спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливаются непосредственно организацией, осуществляющей спортивную подготовку, для каждого вида спорта.

Тренировочный процесс в учреждении, осуществляющем спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

**Таблица 4**

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

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные разделы подготовки: теоретическую, общую и специальную физическую, техническую и тактическую и другие виды подготовок.

Система многолетней подготовки высококвалифицированных игроков в настольный теннис требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах подготовки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. На всех этапах многолетней подготовки спортсменов соотношение различных видов подготовок

меняется в зависимости от возрастных особенностей, задач этапа и спортивного мастерства занимающихся.

**Таблица 5**

|   | Этапы подготовки     |            |   |            |            |            |            | Совершенство спортивного мастерства |
|---|----------------------|------------|---|------------|------------|------------|------------|-------------------------------------|
|   | Начальной подготовки |            | Тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |            |            |            |            |                                     |
|   | ГНП-1                | ГНП-2      | УТГ-1   | УТГ-2      | УТГ-3      | УТГ-4      | УТГ-5      | Весь период                         |
| Теоретическая подготовка                              | 28                   | 25         | 42  | 42         | 42         | 42         | 42         | 38                                  |
| Общая физическая подготовка                           | 85                   | 105        | 118   | 118        | 147        | 147        | 147        | 151                                 |
| Спец. физическая подготовка                           | 64                   | 81         | 115   | 115        | 147        | 147        | 147        | 241                                 |
| Техническая подготовка                                | 97                   | 133        | 166   | 166        | 221        | 221        | 221        | 292                                 |
| Тактическая подготовка                                | 9                    | 22         | 50  | 50         | 80         | 80         | 80         | 127                                 |
| Игровая подготовка                                    | -                    | -          | 33  | 33         | 45         | 45         | 45         | 127                                 |
| Соревнования  | 14                   | 24         | 54  | 54         | 82         | 82         | 82         | 176                                 |
| Контрольное тестирование                              | 2                    | 2          | 2   | 2          | 2          | 2          | 2          | 4                                   |
| Инструкторская и судейская практика                   | -                    | -          | 4   | 4          | 5          | 5          | 5          | 8                                   |
| Восстановительные мероприятия                         | -                    | -          | 2   | 2          | 5          | 5          | 5          | 8                                   |
| Мед. обследования                                     | -                    | -          | 3   | 3          | 4          | 4          | 4          | 4                                   |
| Самостоятельная работа, развитие творческого мышления | 13                   | 24         | 35  | 35         | 52         | 52         | 52         | 72                                  |
| <b>Всего:</b>   | <b>312</b>           | <b>416</b> | <b>624</b>  | <b>624</b> | <b>832</b> | <b>832</b> | <b>832</b> | <b>1248</b>                         |

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

#### *ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ*

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

1. Отбор способных к занятиям настольным теннисом детей.
2. Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям настольным теннисом.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.



### *ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП*

(до 2-х лет - этап начальной спортивной специализации)

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми основными техническими приемами на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и парными тактическими действиями.
5. Выявление задатков и способностей детей.
6. Начальная специализация. Формирование игрового стиля.
7. Овладение основами тактики игры.
8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по настольному теннису.

Весь период подготовки на учебно-тренировочном этапе можно разделить еще на два по некоторой общности задач.

### *ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП*

(3-5-й годы)

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

1. Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
2. Обучение приемам игры, совершенствование их из ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.
3. Углубленная отработка технических приемов настольного тенниса и их связок.
4. Обучение индивидуальным и парным действиям, совершенствование их из ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
5. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового стиля юного теннисиста.

### *ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА*

1. Воспитывать морально-волевые качества, повышать уровень развития специализированных психических качеств.
2. На основе прочного усвоения пройденного материала совершенствовать индивидуальный технический стиль, его ведущие технические элементы в ходе соревновательной подготовки. Заложить фундамент для дальнейшего совершенствования техники.
3. Повысить уровень развития силовых качеств, осуществлять интегральную подготовку, развивая силовые качества, выносливость, координационные и скоростные способности.
4. Развивать у учащихся способность к анализу теоретических аспектов тренировочной и соревновательной деятельности.
5. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

## 1.2. Требования к спортивной экипировке, инвентарю и оборудованию

### Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица 6

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

Таблица 7

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование |                                 |    |                   |                             |                         |  |                         |   |                         |
|---|---------------------------------|----|-------------------|-----------------------------|-------------------------|--|-------------------------|---|-------------------------|
| №   | Наименование                    | Ед | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                         |  |                         |   |                         |
|   |                                 |    |                   | Этап начальной подготовки   |                         | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                         | Этап совершенствования спортивного мастерства |                         |
|   |                                 |    |                   | Кол-во                      | Срок эксплуатации (лет) | Кол-во   | Срок эксплуатации (лет) | Кол-во  | Срок эксплуатации (лет) |
| 1   | Ракетка для настольного тенниса | шт | на 1 чел.         | -                           | -                       | 1  | 1                       | 2   | 1                       |
| 2   | Резиновые накладки для ракетки  | шт | на 1 чел.         | -                           | -                       | 6  | 1                       | 12  | 1                       |

### Обеспечение спортивной экипировкой

Табл.8

| №   | Наименование                           | Ед | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                         |  |                         |   |                         |
|---|--|----|-------------------|-----------------------------|-------------------------|--|-------------------------|---|-------------------------|
|   |  |    |                   | Этап начальной подготовки   |                         | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                         | Этап совершенствования спортивного мастерства |                         |
|   |  |    |                   | Кол-во                      | Срок эксплуатации (лет) | Кол-во   | Срок эксплуатации (лет) | Кол-во  | Срок эксплуатации (лет) |
| <b>Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование</b> |  |    |                   |                             |                         |  |                         |   |                         |
| 1   | Костюм спортивный тренировочный зимний | шт | на 1 чел.         | -                           | -                       | 1  | 1                       | 1   | 1                       |

|   |                                |       |           |   |   |   |   |   |   |
|---|--------------------------------|-------|-----------|---|---|---|---|---|---|
| 2 | Костюм спортивный летний       | шт    | на 1 чел. | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Кроссовки для спортивных залов | пар   | на 1 чел. | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Спортивные брюки               | пар   | на 1 чел. | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Фиксаторы для голеностопа      | компл | на 1 чел. | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 6 | Фиксаторы коленных суставов    | компл | на 1 чел. | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 7 | Фиксаторы локтевых суставов    | компл | на 1 чел. | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 8 | Футболка                       | шт    | на 1 чел. | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9 | Шорты                          | пар   | на 1 чел. | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |

## 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Подготовка игрока в настольный теннис от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижением главной цели, которая заключается в подготовке теннисистов высокой квалификации. Достижение намеченной цели зависит от оптимального уровня исходных данных: отобранных в группы совершенствования молодых игроков в настольный теннис, уровня профессиональной подготовленности тренеров, наличия материально-технической базы и от высокого качества организации всего педагогического процесса. При системном подходе процесс подготовки рассматривается в многолетнем аспекте с учетом единства тренировки, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных воздействий.

Основные задачи поэтапной спортивной подготовки:

- привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
- воспитание волевых, морально стойких граждан страны;
- подготовка спортсменов высокой квалификации, резерва в сборные команды России.

Программа содержит разделы, в которых освещены задачи и материал по видам подготовки (теоретической, физической, технической, тактической, игровой, психологической), средства и формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений, восстановительные и воспитательные мероприятия. Также предусмотрены нормативные требования по всестороннему контролю уровня подготовленности занимающихся от начала занятий настольным теннисом до уровня высшего спортивного мастерства.

Программный материал изложен в соответствии с утвержденным режимом учебно-тренировочной работы в СШ.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов.

### ***Рекомендации по проведению тренировочных занятий***

Многолетняя подготовка игроков в настольный теннис строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, необходимых для осуществления качественного учебно-тренировочного процесса.

Теннисиста высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития. На этапе начальной подготовки

эта проблема решается наиболее просто за счет комплексных занятий. Когда на этапе начальной специализации происходит дифференциация подготовленности юных спортсменов по стилю игры, то такой подход становится малоэффективным. Необходимо использовать специализированные тренировочные циклы и короткие соревновательные с целью широкой базовой технической и физической подготовленности.

#### ***Рекомендации тренировочных и соревновательных нагрузок***

Настольный теннис - индивидуально-игровой вид спорта, который характеризуется разнообразием стилей игры. Участие в соревнованиях помогает юным теннисистам совершенствоваться в мастерстве игры с противниками разного стиля. Однако реализация двигательных качеств должна осуществляться с учетом возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В настольном теннисе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, игрового стиля, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе индивидуального технического и тактического мастерства.

#### ***Рекомендации по планированию спортивных результатов***

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

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

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

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

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

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

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

Обучение ударным движениям в настольном теннисе начинается с создания представления о нем и о пространственно-временных параметрах движения. Эта задача

должна осуществляться не только на этапе первоначального разучивания, но и на всем протяжении процесса обучения с учетом изменения физических и анатомо-морфологических особенностей растущего организма. При постепенном расширении и дополнении представления о двигательном действии идет его дальнейшее совершенствование и расширение вариативности применения в игровых ситуациях.

В начале обучения следует очень осторожно использовать соревновательный метод, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрее выполнение, что может привести к появлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

В технической подготовке игроков в настольный теннис следует комплексно использовать как целостное обучение (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его по фазам и элементам), так и расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам и их постепенное сочетание в одно движение). На последующих этапах становления технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис целесообразно постепенно от стандартно-репродуктивного метода обучения переходить к вариативно-проблемному. В этом случае двигательная задача осуществляется не в уже решенной ситуации, а наоборот, спортсмен решает двигательную задачу в игровой ситуации выбора или противоборства.

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

Следует учитывать, что преждевременное разделение игроков по игровым стилям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации юные спортсмены должны научиться выполнять базовые технико-тактические действия.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени правильно и точно подавать и принимать подачи, уметь выполнять базовые атакующие и защитные технико-тактические приемы как на месте, так и в движении, как в упрощенных условиях, так и в условиях противоборства. Только после того как юный теннисист овладеет этим комплексом навыков и умений, определяются его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по стилю игры.

При подготовке юных теннисистов особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юношами и девушками. Следует учитывать особенности, связанные со склонностью девушек к более выраженному приросту массы тела, с быстрым утомлением внимания при физической нагрузке и недостаточным уровнем физической работоспособности.

Для занятий настольным теннисом необходимо иметь спортивный зал не менее чем на 6-8 столов при минимальных размерах игровой площадки 9 x 5 м, при этом размеры стола должны соответствовать Правилам соревнований.

Для проведения занятий с детьми 7 лет рекомендуется использовать столы уменьшенных размеров как по длине, так и по ширине и высоте, что позволяет компенсировать маленький рост и небольшую длину рук и ног для правильного выполнения удара в нужной точке перед собой.

Место проведения занятий настольным теннисом должно быть хорошо освещено и соответствовать нормам, установленным Правилами соревнований, свет должен быть равномерным, как над столом, так и над всей игровой площадкой, без прямого попадания света в глаза играющих.

Помещение должно быть хорошо проветриваемым, а на случай жаркой погоды должны функционировать кондиционеры, при этом воздушный поток при проветривании и работе кондиционеров не должен влиять на полет мяча.

Пол в спортивном зале, используемом для занятий, должен иметь деревянное или специальное покрытие.

## 2.1. Планирование тренировочного процесса

Основной формой организации обучения и тренировки является тренировочное занятие (урок). Он строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса.

К уроку предъявляются основные требования:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним – воспитательным, оздоровительным и специальным. Включать задачи: образовательные, развивающие, воспитательные.

2. Содержание урока должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей. Уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.

3. В процессе урока нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования.

Длительность урока колеблется от 35-45 мин до трех и более часов. Все уроки различаются по своей направленности, но в большинстве случаев они имеют комплексный характер.

Структура урока предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

### Подготовительная часть

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

Перед началом урока необходимо сообщить задачи урока. Норма нагрузки по энергозатратам подготовительной части составляет 15 %.

Задачи подготовительной части:

- \* педагогическая подготовка (концентрация внимания):
- \* психологическая настройка (расклад, объяснение задач)
- \* функциональная настройка (повышение температуры тела, скорость сокращения мышцы увеличивается до 20%):

С точки зрения физиологии различают два вида разминки: общую и специальную.

Общая разминка подготавливает к напряженной мышечной деятельности весь организм и, в частности опорно-двигательный аппарат, включает себя простые и знакомые упражнения умеренной интенсивности.

Однако для выполнения неизбежных в ходе матча или интенсивной тренировки мгновенных стартов, сложных движений, быстрой оценки ситуации подобной разминки недостаточно, следовательно, целью специальной разминки является подготовка спортсмена к специфической деятельности, которая с одной стороны, подведет организм к оптимальной функциональной готовности, скоординирует деятельность опорно-двигательного аппарата и нервной системы, а с другой - психологически настроит игроков на соответствующую работу.

Спортивная разминка включает в себя:

- \* Упражнения динамического характера (5 мин) на суставы и сухожилия мышц повторение упражнений 8-12 раз.
- \* Упражнения статического характера (5-10 сек);
- \* Бег умеренной интенсивности (3-5 мин) в зависимости от физической и функциональной подготовленности (ЧСС в пределах 120-160 уд/мин).
- \* Упражнения подводящие к основной части, но в интенсивности умеренной мощности.

ЧСС в конце подготовительной части должен быть на уровне 140-160 уд/мин, не должен превышать 160 уд/мин., перед основной частью не более 100-110 уд/мин.

### **Основная часть**

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

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

1. Задачи обучения, развития быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств разрешают в первой половине основной части.

2. Задачи, связанные с совершенствованием и развитием выносливости решают во второй половине основной части.

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

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

### **Заключительная часть**

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

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

110-150 уд/мин – незначительное утомление,

150-180 уд/мин – значительное утомление,

180-200 уд/мин – резкое утомление.

## **2.2. Программный материал**

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам - основным структурным блокам планирования.

### *ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД*

Как правило, подготовительный период делится на два периода: общеподготовительный и специально-подготовительный.

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

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

### *СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД*

Задачей этого периода является достижение теннисистами 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.). Тренировочная работа 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.

### *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.

В специальной литературе представлены блоки тренировочных заданий, рекомендуемые для занятий различной направленности, и четко сформулированы методические установки, которых следует придерживаться при определении преимущественной тренировочной направленности тех или иных упражнений. Руководствуясь этими методическими установками, тренер сможет, исходя из имеющихся условий, самостоятельно составить конспекты тренировочных занятий.

## **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

На этапе начальной подготовки периодизация учебного 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 учащихся 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 учащихся 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.

### **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ЗАНЯТИЙ** *(Педагогическая ориентировка для тренеров)*

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

Основными педагогическими 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 половине стола или тренировочной стенке -серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

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

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, 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 (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 занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

### **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП** *(тренировочные группы 1-го и 2-го годов обучения)*

На этапе начальной специализации 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 контрольно-переводные нормативы, 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. Овладеть 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.

Провести вторичный отбор по нормативам.

#### *ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА*

1. Воспитывать сознательность и дисциплинированность, стремление к идеалу.
2. Совершенствовать технику комбинаций и работы ног. Применять упражнения тактической направленности при игре в паре. К концу этапа овладеть основной техникой индивидуального стиля игры.
3. Использовать оптимальный период для развития скоростных способностей (скорость реакции, быстрота движений) и совершенствования механизма нервно-мышечной регуляции.
4. Увеличивать вариативность техники и тактики посредством самоконтроля и саморегуляции.
5. Ознакомить учащихся с особенностями четырех основных стилей игры, повысить уровень их теоретических знаний по вопросам парной игры и особенностям полета и отскока мяча.

### **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ЗАНЯТИЙ** *(Педагогическая ориентировка для тренеров)*

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. Обратить 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 пере-. движений. 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.

## **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП** **(тренировочные группы 3, 4, 5 годов обучения)**

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.

### 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 подачи 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.

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

5. Серия срезок + удары накатом + атакующий удар.

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

7. Комбинация; накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара.

8. 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.

## **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Структура годового цикла на этапе спортивного совершенствования сохраняется такой же, как и при подготовке учащихся 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. Учащиеся должны ясно представлять основные средства выигрыша очка и владеть технико- тактическими вариантами игры против спортсменов различного стиля. В ходе 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 учащиеся должны обладать и руководствоваться теоретическими знаниями в процессе занятий для совершенствования технического мастерства.

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

## *ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА*

1. Воспитывать морально-волевые качества, повышать уровень развития специализированных психических качеств.
2. На основе прочного усвоения пройденного материала совершенствовать индивидуальный технический стиль, его ведущие технические элементы в ходе соревновательной подготовки. Заложить фундамент для дальнейшего совершенствования техники.
3. Повысить уровень развития силовых качеств, осуществлять интегральную подготовку, развивая силовые качества, выносливость, координационные и скоростные способности.
4. Развивать у учащихся способность к анализу теоретических аспектов тренировочной и соревновательной деятельности.
5. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

### **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ЗАНЯТИЙ** *(Педагогические ориентировки для тренеров)*

Укреплять и совершенствовать технику и тактику, пройденные на предыдущем этапе. Распределить игроков по стилям: быстро атакующий, быстрый атакующий удар + топ-спин, подрезка + атакующий удар.

#### 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 поддачи и приема поддачи 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 ближнесредней зоне овладеть техникой приема подачи быстрым накатом на столе.

Стиль игры - топ-спин + атакующий удар

#### Базовая техника

1. Топ-спин + атакующий удар. Овладеть техникой выполнения топ-спина справа из боковой позиции, наката и топ-спина с ускорением вперед, 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, обманым 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 нижне-боковым вращением с тем, чтобы противник отвечал на них подрезками и создались условия для активного выполнения топ-спина.

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

3. Тактика атаки топ-спином после подрезки. Овладеть тактикой внезапной атаки после серийного выполнения подрезки с разными точками приземления, тактика сочетания 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 нижне-боковым вращением с тем, чтобы противник отвечал на них подрезанным мячом и была возможность для быстрой атаки после вспомогательных действий.

2. Тактика контратаки после обмена срезками. Овладеть тактикой контратаки в процессе серийного обмена плоскими ударами и срезками, овладеть 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, овладеть 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.

### 2.3. 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 и волевой подготовками как элемент теоретических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

#### Тематический план на этапе начальной подготовки

Табл.9

| №             | Тема  | Количество часов |           |
|---------------|---|------------------|-----------|
|               |   | НП-1             | НП-2      |
| 1             | Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека                     | 2                | 3         |
| 2             | История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях | 2                | 6         |
| 3             | Значение занятий настольным теннисом для развития детей   | 2                | -         |
| 4             | Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль самоконтроль спортсмена                               | 2                | 6         |
| 5             | Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда спортсмена     | -                | 3         |
| 6             | Самостоятельные занятия дома и их значения  | 2                | -         |
| 7             | Краткие сведения о технике настольного тенниса  | -                | 6         |
| <b>ИТОГО:</b> |   | <b>10</b>        | <b>24</b> |

#### Тематический план на тренировочном этапе (1-2 годов)

Табл.10

| №   | Тема  | Количество часов |
|-----|---|------------------|
| 1.1 | Значение занятий физкультурой и спортом для здоровья и всестороннего развития человека                            | 2                |
| 1.2 | Развитие настольного тенниса в мире, результаты выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях | 2                |
| 1.3 | Гигиена и режим для спортсмена, питание, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена                | 6                |



|               |   |           |
|---------------|---|-----------|
| 1.4           | Организация мест занятий, техника безопасности, профилактика травматизма, спортивный инвентарь и оборудование | 4         |
| 1.5           | Техника и тактика игры, методы их тренировки  | 8         |
| 1.6           | Краткие правила соревнований и их проведение  | 2         |
| <b>ИТОГО:</b> |   | <b>24</b> |

### Тематический план на тренировочном этапе (3-5 годов)

Табл.11

| №             | Тема   | Количество часов |
|---------------|--|------------------|
| 1.1           | Значение систематических занятий физическими упражнениями для здоровья и всестороннего развития человека, поддержание спортивной формы на высоком уровне | 2                |
| 1.2           | Итоги выступлений российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях   | 2                |
| 1.3           | Роль гигиены, режимы дня спортсмена, врачебного контроля и самоконтроля спортсмена для роста спортивных результатов                                      | 8                |
| 1.4           | Значение технического совершенствования для роста спортивных результатов   | 6                |
| 1.5           | Теоретические основы техника игры и тактических действий спортсменов   | 12               |
| 1.6           | Правила соревнований, их организация и проведение  | 6                |
| <b>ИТОГО:</b> |  | <b>36</b>        |

### Тематический план на этапе совершенствования спортивного мастерства

Табл.12

| №             | Тема   | Количество часов |
|---------------|--|------------------|
| 1.1           | Итоги выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях                            | 2                |
| 1.2           | Гигиена и режим для спортсмена, питание, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена | 2                |
| 1.3           | Организация и проведение занятий и соревнований. Ремонт спортивного инвентаря и оборудования       | 8                |
| 1.4           | Теоретические основы техники игры стратегия и тактика действий спортсмена                          | 6                |
| 1.5           | Правила соревнований, их организация и проведение  | 12               |
| 1.6           | Правила соревнований, их организация и проведение  | 4                |
| 1.7           | Правила техники безопасности   | 2                |
| <b>ИТОГО:</b> |  | <b>36</b>        |

## РАСШИРЕННЫЕ ТЕМЫ

### *Физическая культура и спорт в России*

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

### *Состояние и развитие настольного тенниса в России*

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

### *Гигиенические требования к занимающимся спортом*

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

### *Влияние физических упражнений на организм спортсмена*

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

### *Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте*

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

### *Общая характеристика спортивной подготовки*

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

### *Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена*

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

#### *Планирование и контроль спортивной подготовки*

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

#### *Физические способности и физическая подготовка*

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

#### *Основы техники игры и техническая подготовка*

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

#### *Основы тактики и тактическая подготовка*

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

#### *Спортивные соревнования*

Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков в настольный теннис. Положение о проведении соревнований по настольному теннису на первенство России, города, школы. Ознакомление с планом соревнований, с положением о

соревнованиях. Правила соревнований по настольному теннису. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, ведущий судья, судья-счетчик и др. Их роль в организации и проведении соревнований.

*Установка на игру и разбор результатов игр*

Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому теннисисту.

Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований (размер помещения, освещение, марка столов и мячей), время встречи, примерные условия соревнований, система проведения соревнований. Предполагаемые противники: разряд, возраст, способ держания ракетки, сильные и слабые стороны техники, волевые качества противника, возможная соревновательная нагрузка.

Задачи во время различных видов соревнований. Умение правильно оценить силу и особенности игры противника (технические и тактические возможности, моральные качества). Общий тактический план игры. Возможные варианты изменения тактического плана с учетом создавшейся игровой обстановки. Отношение к указаниям тренера и умение выполнять тактические задания тренера.

## 2.4. Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа с учащимися СДЮСШОР осуществляются директором школы, заведующим учебной частью, преподавательским составом и родительским комитетом в соответствии с требованиями Типового положения о детско-юношеской спортивной школе.

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

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

***Воспитательные средства:***

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов; Основные воспитательные мероприятия:
- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только па достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

## **2.5. Психологическая подготовка**

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 занимающихся устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, воспитание чувства необходимости замятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

В процессе занятий следует отмечать наиболее дисциплинированных, двигательно одаренных, активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, внимательных, умеющих оценивать игровую ситуацию и быстро принимать решение, стремящихся быть лидерами.

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

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

***Задачи этого этапа:***

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

Психологическая подготовка 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.

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

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

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

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

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

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

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

## 2.6. Инструкторская и судейская практика

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

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. Владеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях.
2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
3. Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
4. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе.
5. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
6. Уметь составить конспект занятия по настольному теннису и провести это занятие с детьми в общеобразовательной школе.
7. Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники.
8. Уметь руководить командой на соревнованиях.
9. Оказать помощь тренеру в проведении занятий в наборе в СШ.
10. Уметь самостоятельно составить план тренировки. Вести дневник самоконтроля.

Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

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

1. Уметь составить положение для проведения первенства школы по настольному теннису.
2. Уметь вести протоколы игры и соревнований.
3. Участвовать в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря, главного судьи.
4. Судейство соревнований в детско-юношеской спортивной школе в роли главного судьи, старшего судьи, ведущего судьи, главного секретаря.
5. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, судьи-счетчика и в составе секретариата.
6. Выполнить требование на присвоение судейского звания «Юный судья» или «Судья третьей категории».

## 2.7 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении, благодаря этому высокого спортивного результата.

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга, основной целью которой, предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Антидопинговые мероприятия:

- информирование спортсменов о запрещенных веществах; - ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;
- ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;
- повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.

- ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУС АДА.

Спортсмен должен знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая работа направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

| <b>Спортсмены</b>   | <b>Вид программы</b>   | <b>Сроки проведения</b> |
|---|--|-------------------------|
| Этап начальной подготовки   | Теоретические занятия (беседы, лекции, информинутки)   | 2 раза в год            |
|   | Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах.             | 1 раз в год             |
|   | Онлайн обучение на сайте РУСАДА  | 1 раз в год             |
| Тренировочный этап  | Онлайн обучение на сайте РУСАДА  | 1 раз в год             |
|   | Родительские собрания  | 1 раз в год             |
|   | Теоретические занятия (беседы, лекции, информинутки)   |                         |
|   | Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | 1 раз в год             |
| Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства | Теоретические занятия (беседы, лекции, информинутки)   | 2 раза в год            |
|   | Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах.             | 1 раз в год             |
|   | Онлайн обучение на сайте РУСАДА  | 1 раз в год             |
|   | Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | 1 раз в год             |
|   | Родительские собрания  | 1 раз в год             |

### **3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Управление спортивной подготовкой игроков в настольный теннисе предусматривает постоянное внесение корректив в выполнение тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерения, наблюдений и оценок.

С этой целью применяется педагогический контроль, который должен быть комплексным и включать в себя следующие разделы:

- контроль соревновательной деятельности;
- контроль тренировочной деятельности;
- контроль за состоянием спортсменов.

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



- контроль за отношением занимающихся 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 внешним 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 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.

Контроль тренировочной деятельности осуществляется по следующим направлениям:

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

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

Контроль за объемом тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности 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 тренировочных и соревновательных игр.

Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая проявленные игроками в 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 занимающихся.

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 тренировочных и соревновательных нагрузок.

Состояние здоровья и функциональные возможности организма оцениваются с помощью медико-биологического контроля, описанного ниже, а также в рамках углубленного медицинского обследования, осуществляемого не менее двух раз в год. Такое обследование проводится врачами и специалистами функциональной диагностики.

Экспресс-оценку функционального состояния игрока в настольный теннис в соревновательном периоде можно проводить еженедельно с помощью простых функциональных проб и тестов: Гарвардский степ-тест, функциональная проба по Квергу, степ-тест по Бургеру.

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

### ***Врачебный контроль***

Медико-биологический контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях и индивидуальных особенностях каждого игрока в настольный теннис. Контроль за состоянием здоровья спортсмена является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий. Такой контроль бывает текущим, он осуществляется врачом СШ или специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Врачебный контроль за занимающимися на этапе начальной подготовки, включая спортивно-оздоровительные группы, осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии - кабинетом врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники в соответствии с Положением о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом (приказ Минздрава СССР от 29.12.1985 г. № 1672).

Врачебный контроль за обучающимися 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, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях - по направлению тренера.

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.

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

Система контроля и зачётные требования включают в себя:

• конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность должны соответствовать:

| Физические качества и телосложение | Уровень влияния | <i>Условные обозначения:</i>   |
|------------------------------------|-----------------|--|
| Скоростные способности             | 3               | <b>3</b> – значительное влияние<br><b>2</b> – среднее влияние<br><b>1</b> – незначительное влияние |
| Мышечная сила                      | 2               |  |
| Вестибулярная устойчивость         | 3               |  |
| Выносливость                       | 2               |  |
| Гибкость                           | 2               |  |
| Координационные способности        | 3               |  |
| Телосложение                       | 1               |  |

• требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной. Результатом реализации является:

- *на этапе начальной подготовки:* формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта дзюдо, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта дзюдо; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий борьбой дзюдо.

- *на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):* формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья.

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

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

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

*Табл.13*

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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

**Табл.14**

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

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

**Табл.15**

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

#### 4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Функционирует методический кабинет, оборудованный и постоянно пополняющийся учебно-методическими пособиями и техническим оборудованием.

Список литературных источников, применяемых в работе:

1. М.М.Ватаян, В.В.Команов «Беседы о настольном теннисе» Москва 2010г.
2. Цю Чжунхуэй «Настольный теннис» Москва 1987г. /Физкультура и спорт /.
3. С.Д.Шпрах. «Настольный теннис» Учебная программа для ДЮСШ и СДЮСШОР, Москва 1990г. /Советский спорт/.
4. Ю.П.Байгулов. «Программа по настольному теннису для ДЮСШ» Москва 1969г.
5. Ю.П.Байгулов «Настольный теннис вчера, сегодня, завтра» Москва 2000г. /Физкультура и спорт /.
6. Г.В.Барчукова, В.М.Богущас, О.В.Матыцин «Теория и методика настольного тенниса» Москва 2006г. Academia.
7. «Регулирование эмоционального состояния спортсмена» Методическая разработка тренера-преподавателя МУ «СДЮСШОР по настольному теннису» И.П. Медведевой.
8. «Планирование и организация тренировочного процесса игроков в настольный теннис» Москва 2011г. Сборник методических материалов №2,/ Федерация настольного тенниса России/.
9. В.Н.Буянов. «Программа для системы дополнительного образования детей. Настольный теннис» Ульяновск 2009г.
10. И.М.Фрегер «Организация учебно-тренировочного процесса в настольном теннисе»
11. С.Д.Шпрах «У меня секретов нет» /Учебно-методическое пособие для тренеров, спортсменов, любителей настольного тенниса/, Москва.
12. Ежемесячный журнал «Настольный теннис» Москва.

**Муниципальное бюджетное учреждение спортивной подготовки  
спортивная школа «Аверс»  
(МБУ СП СШ «Аверс»)**

УТВЕРЖДЕНА:  
И.о. директора МБУ СП СШ «Аверс»

  
В.В. Храмова



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

**разработана на основании Федерального стандарта спортивной  
подготовки по виду спорта настольный теннис, утвержденного  
приказом Министерства спорта РФ от 19 января 2019 г. № 31**

Срок реализации программы на этапах: начальной подготовки – 2 года;  
тренировочный этап (спортивной специализации) – 5 лет; совершенствования спортивного  
мастерства – без ограничений; высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Сургут

2019

1