

|  |  |
| --- | --- |
|  | **МИНИСТЕРСТВО МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ, СПОРТА И ТУРИЗМА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ***Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей***«САРАТОВСКАЯ ОБЛАСТНАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА****«ОЛИМПИЙСКИЕ РАКЕТКИ»** |

**СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ**

**Министр молодежной политики, Директор ГБОУДОД**

**спорта и туризма СОСДЮСШОР**

**Саратовской области «Олимпийские ракетки»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Б. Бриленок \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.В. Зубова**

**«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013 г. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013 г.**

**ПРОГРАММА**

дополнительного образования по **НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ**

г. Саратов, 2013

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела | Страница |
| 1 | Введение  | 3 |
| 2 | Нормативная часть | 4 |
| 3 | Методическая часть | 10 |
| 4 | Этап начальной подготовки | 13 |
| 5 | Тренировочный этап  | 21 |
| 6 | Этап совершенствования спортивного мастерства | 35 |
| 7 | Этап высшего спортивного мастерства  | 40 |
| 8 | Восстановительные средства и мероприятия | 42 |
| 9 | Медико- биологический контроль | 43 |
| 10 | Психологическая подготовка | 44 |
| 11 | Воспитательная работа | 45 |
| 12 |  Педагогический контроль | 46 |
| 13 | Инструкторская и судейская практика | 48 |
| 14 | Список рекомендуемой литературы | 49 |
|  15 | Приложение №2-7. Контрольно-переводные нормативы | 50 |

**ВВЕДЕНИЕ**

 Программа для специализированного отделения настольного тенниса ГБОУДОД «СОСДЮСШОР «ОЛИМПИЙСКИЕ РАКЕТКИ» составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Законом РФ от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ **«**Офизической культуре и спорте в РФ**»** (с изменениями №412-ФЗ от 6 декабря 2011 года), Законом Саратовской области от 30 июля 2008 года № 220-ЗСО **«**Офизической культуре и спорте**»,** Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденными приказом Минспорта России № 325 от 24 октября 2012 года, приказом № 534 от 24 декабря 2012 года «Об утверждении Положения о государственном образовательном учреждении дополнительного образования детей и организаций, осуществляющих спортивную подготовку в Саратовской области, находящихся в ведении министерства образования и науки РФ».

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

Важной предпосылкой такого прогресса является постоянное совершенствование спортивного инвентаря. Несмотря на простоту и доступность для широких масс населения, настольный теннис – достаточно технически и физически сложный вид спорта. Вместе с тем занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья.

В основу программы положены нормативные требования по физической и тактико-технической подготовке, научные и методические разработки специалистов по настольному теннису, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных этапах, подготовки, отбора и комплектования групп. Программа предназначена для тренеров-преподавателей. Однако данная программа не должна рассматриваться как единственно возможный вариант, различные условия и наличие материальной базы являются основанием для корректировки данной программы.

Основной целью в деятельности спортивной школы является подготовка спортивного резерва в сборные команды области и России. Основными задачами спортивной школы являются:

* формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, осуществлять гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями лиц, проходящих спортивную подготовку;
* обеспечение повышение уровня общефизической и специальной подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку, в соответствии с программой спортивной подготовки.
* привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.
* формирование личности и адаптации личности к жизни в обществе.
* воспитание осознанного отношения личности к своему здоровью.
* создание необходимых условий для совместного досуга и отдыха детей и родителей.
* профилактика асоциального поведения.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками организации в проведении учебных занятий и соревнований, а также выполнение спортивных разрядов, успешное выступление в соревнованиях различного ранга.

**НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Школа обеспечивает прием желающих заниматься настольным теннисом при предъявлении письменного заявления на имя директора одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или письменного заявления лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) и медицинского заключения о состоянии здоровья ребенка. Родителям рекомендуется перед выбором данного вида спорта для занятий проконсультироваться со специалистами для определения состояния здоровья ребенка и имеющихся противопоказаний.

Порядок зачисления обучающихся на этапах многолетней подготовки и перевод с этапа на этап оформляется приказом директора спортивной школы, по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов. Переход обучающихся от одного тренера к другому или из одного учреждения в другое осуществляется приказом директора учреждения, на основании заявления обучающегося или родителя, рекомендаций тренерского совета.

 При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы: этап начальной подготовки; тренировочный этап (этап спортивной специализации); этап совершенствования спортивного мастерства; этап высшего спортивного мастерства.

А) На этап начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний для настольного тенниса.

Критерии оценки деятельности на этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся (контингента);

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;

- уровень освоения основ техники в настольном теннисе.

Б) На тренировочный этап принимаются дети и подростки, не имеющие противопоказаний, на основании медицинского заключения врачебно-физкультурного диспансера (при отсутствии ВФД – медицинского учреждения, на которые возложены его функции), прошедшие начальную подготовку не менее одного года, при условии выполнения ими требований программы по ОФП и специальной подготовке.

Критерии оценки деятельности на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов;

- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;

- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных данной программой спортивной подготовки;

- результаты участия в спортивных соревнованиях.

В) На этап совершенствования спортивного мастерства, при условии положительной динамики роста спортивных результатов и включении спортсменов в программу учреждения в части подготовки спортсменов высокого уровня, зачисляются перспективные спортсмены, выполнившие требования норматива спортивного разряда не ниже «Кандидат в мастера спорта России.

Критерии оценки деятельности на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень общего и специального физического развития и функционального

состояния организма спортсменов;

- качество выполнения спортсменами объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных данной программой спортивной подготовки и индивидуальным планом подготовки;

- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях;

Г) На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, вошедшие в основной или резервный состав сборных команд Российской Федерации, показывающие стабильные высокие результаты (на уровне норматива мастера спорта России). Возраст обучающегося на этом этапе может не ограничиваться, спортсмен может продолжать выступать за данную спортивную школу при условии положительной динамики спортивных показателей и стабильности спортивных результатов.

Критерии оценки деятельности на этапе высшего спортивного мастерства:

- стабильность успешных результатов выступления в официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях в составах спортивных сборных команд Российской Федерации

- выполнение требований для включения спортсменов в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации.

Продолжительность занятий и число занимающихся в группах должно соответствовать нормативным требованиям содержания этапов многолетней подготовки спортсменов.

При организации работы в школе необходимо иметь следующие документы: программа дополнительного образования по виду спорта, учебный план, годовой график распределения содержания учебного материала, расписание тренировочных занятий и т.п.

Каждый тренер-преподаватель должен иметь рабочий план, конспекты занятий, вести журнал учета учебно-тренировочной работы, календарный план соревнований, личные карточки спортсмена.

 Тренировочные занятия по теннису проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 52 недели, в соответствии с приказами об утверждении плана-комплектования учебных групп, о распределении нагрузки тренеров-преподавателей, об утверждении списков учащихся.

В настоящей программе выделено четыре этапа: этап начальной подготовки (НП), тренировочный этап (ТЭ), этап спортивного совершенствования (СС) и этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Минимальный возраст зачисления детей в отделение настольного тенниса определяется в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к образовательным учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения) – СанПиН 2.4.4. 1251-03, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 3 апреля 2003 г. № 27 и составляет 7 лет. Максимальный возраст не ограничивается. По решению учредителя допускается зачисление для прохождения спортивной подготовки на этапах высшего спортивного мастерства или совершенствования спортивного мастерства лиц старше 17 лет.

Спортсмен, успешно проходящий спортивную подготовку и выполняющий минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не может быть отчислен из учреждения по возрастному критерию. Группы комплектуется в соответствии с нормативно-правовыми требованиями с учетом возраста и спортивной подготовленности занимающихся. Ежегодно списки учащихся по этапам многолетней подготовки утверждаются приказом директора образовательного учреждения в течение 30 дней с начала учебного года. При комплектовании списков учащихся групп необходимо учитывать выполнение установленных программных требований и контрольных нормативов по общей и специальной подготовке на этапах многолетней спортивной подготовки и соответственно по годам обучения, а также стажа занятий в спортивной школе и уровня спортивной подготовленности (разряды).

Режим тренировочной работы и требования по спортивной подготовке

Таблица 1

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап****подготовки** | **Период обучения** | **Наполня-емость****(минимальная/максимальная)** | **Возраст** | **Выполнение контрольных нормативов** | **Минимальные разрядные требования** | **Дополнительные условия** |
| **ОФП** | **ТТМ** | **СФП** |
| Начальной подготовки | Первый | 15-30 чел. | 7-11 лет | + | - | - | - | 1. Заявление родителей.2. Допуск врача. |
| Второй | 12-24 чел. | До 13 лет | + | + | + | - | 1. Допуск врача.2. Занятия не менее года на этапе НП. |
| Тренировочный | Первый | 10-20 чел. | До 14 лет | + | + | + | 100% 3 юн. разряд | 1. Допуск ОВФД.2. Занятия не менее года на этапе НП. |
| Второй | 9-20 чел.  | До 15 лет | + | + | + | 50% - 3. юн.разряд50% - 2 юн. разряд | 1. Допуск ОВФД.2. Занятия не менее года на этапе УТ. |
| Третий | 8-16 чел. | До 16 лет | + | + | + | 50% - 2. юн.разряд50% - 1 юн. разряд | 1. Допуск ОВФД.2. Занятия не менее года на этапе УТ. |
| Четвертый | 7-14 чел. | До 17 лет | + | + | + | 50% - 1 юн. разряд50% - 3 разряд | 1. Допуск ОВФД.2. Занятия не менее 2-х лет на этапе УТ. |
| Пятый | 6-12 чел.  | До 17 лет | + | + | + | 50% - 3. разряд50% - 2 разряд | 1. Допуск ОВФД.2. Занятия не менее 2-х лет на этапе УТ. |
| Совершенствования спортивного мастерства | До года | 2-10 чел. | До 21 года(в исключи-тельных случаях до 24 лет) | + | + | + | 100% - КМС | 1. Допуск ОВФД.2. Выполнение инд.плана.3. Динамика спортивных результатов. |
| Свыше года | 1-8 чел. | + | + | + |
| Высшего спортивного мастерства | Постоянно | 1-8 чел.  | Без ограниче-ний | + | + | + | 100% - МС | 1. Допуск ОВФД.2. Выполнение инд.плана.3. Динамика спортивных результатов. |

\*-Продолжительность времени нахождения на этапе совершенствования спортивного мастерства определяется в соответствии с Программой спортивной подготовки, согласованной с министерством молодежной политики, спорта и туризма области, но не более 5-ти лет.

Одним из главных методических положений при построении многолетней подготовки является изменение процентного соотношения средств общей физической и специализированной подготовки.

Соотношение всех видов подготовки на этапах спортивной подготовки, %

Таблица 2

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид подготовки** | Этапы многолетней подготовки |
| Начальная подготовка | Тренировочный этап | Совершенствование спортивного мастерства | Высшего спортивного мастерства |
|  | 1 год | 2 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 1 год | 2 год |  |
| ОФП | 30 | 28 | 26 | 25 | 23 | 20 | 17 | 15 | 13 | 10 |
| СФП | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 17 | 15 |
| Техническая  | 25 | 25 | 25 | 25 | 24 | 23 | 21 | 20 | 20 | 20 |
| Тактическая  | 10 | 13 | 15 | 15 | 17 | 18 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Игровая  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 15 | 15 |
| Соревнования  | 5 | 7 | 10 | 10 | 12 | 13 | 15 | 15 | 18 | 20 |
| Всего  | 100% | 100% | 100% | 100% | 100% | 100% | 100% | 100% | 100% | 100% |

\*-Продолжительность времени нахождения на этапе совершенствования спортивного мастерства определяется в соответствии с Программой спортивной подготовки, согласованной с министерством молодежной политики, спорта и туризма области, но не более 5-ти лет.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие бадминтониста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

При построении современной системы многолетней подготовки особое значение уделяется параметрам соревновательной деятельности.

Выполнение нормативов и результаты соревновательной деятельности в группах на всех этапах фиксируются в рабочей документации тренера (планы-конспекты занятий, рабочий дневник, протоколы, журнал учета тренировочных занятий). Выполнение нормативов спортивной подготовленности дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки.

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.

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

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по настольному теннису на этапах многолетней спортивной подготовки

Таблица 3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделыспортивной подготовки | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап спортивного совершенствования | Этап высшего спортив-ного мастер-ства |
| Год обучения | 1-й | 2-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й | 1-й | 2-5-й | Весь период |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 24 | 28 | 32 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 4-6 | 5-7 | 5-8 | 6-9 | 7-10 | 8-12 | 9-14 | 9-14 |
| Общее количество часов в год: | 312 | 468 | 624 | 728 | 832 | 936 | 1040 | 1248 | 1456 | 1664 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 208 | 208-312 | 260-364 | 260-416 | 312-468 | 364-520 | 416-624 | 468-728 | 468-728 |

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

При распределении тренировочных нагрузок в отдельном занятии, микроциклах, мезоциклах и макроциклах необходимо учитывать общие принципы: систематичность применения нагрузок, постепенность повышения нагрузок, волнообразность (цикличность) распределения нагрузок. При планировании тренировочного процесса в группах высшего спортивного мастерства основным критерием является календарь международных и всероссийских соревнований.

**МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

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

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.
2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.
3. Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.
4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется из года в год , увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.
5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинается и завершатся на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.
6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы учащихся в школе являются теоретические и практические занятия, тренировочные игры на счет, соревнования, тренировочные занятия в спортивных лагерях, тренировочные сборы, профилактические и оздоровительные мероприятия.

 Для занятий по игровой подготовке необходим спортивный зал не менее чем на 6-8 столов, при этом размеры стола должны соответствовать правилам соревнований.

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

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

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

Занятия по вопросам гигиены врачебного контроля, применение восстановительных средств и психологической подготовке, как правило, проводят специалисты (врач, психолог, массажист и.т.д.)

Учащимся младших возрастов теоретический материал преподносится в форме кратких популярных бесед.

 Групповые практические занятия проводятся на всех этапах обучения, кроме спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

 Для работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

1. В возрасте 7-10 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и мячом для настольного тенниса с определением лучшего спортсмена, в этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера. дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз, как его выполнять и т.д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.
2. В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи, с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т.п. При работе со спортсменами этого возраста тренеру-преподавателю рекомендуются индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

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 учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Из учащихся, выполнивших разряд кандидата в мастера спорта, формируются группы спортивного совершенствования.

На тренировочном этапе спортсмены должны научиться выполнять технико-тактические действия, 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.

1. В возрасте 15-17 лет занимающихся интересует достижение конкретного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и.т.п; в 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам), с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений , направленных на развитие скоростно- силовых и силовых качеств, скоростной выносливости;

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены, выполнившие требования норматива спортивного разряда не ниже КМС. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. На этапе спортивного совершенствования спортсмены должны научиться выполнять технико-тактические действия, спортсмены постепенно определяют индивидуальные стили игры.

1. с 18 лет тренер безо всяких ограничений может работать над развитием различных физических качеств, необходимых его воспитанникам для спортивного совершенствования; в этом возрасте организм и его системы заканчивают свое формирование и могут справляется с нагрузками, соответствующим уровню функциональной готовности учащихся.

Продолжительность занятий и число занимающихся в группах должно соответствовать нормативным требованиям содержания этапов многолетней подготовки спортсменов.

При организации работы в школе необходимо иметь следующие документы: программа дополнительного образования по виду спорта, учебный план, годовой график распределения содержания учебного материала, расписание тренировочных занятий и т.п.

Каждый тренер-преподаватель должен иметь рабочий план, конспекты занятий, вести журнал учета учебно-тренировочной работы, календарный план соревнований, личные карточки спортсмена.

 Журнал учета посещаемости ведется тренерами-преподавателями для каждой группы. Совмещение ведения журнала учета посещаемости для двух групп не допустимо. Записи заносятся аккуратно и разборчиво. Заполнение всех граф в каждом разделе обязательно.

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

ЗАДАЧИ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

1.Набор детей для занятий настольным теннисом не имеющих медицинских противопоказаний. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремленные, с хорошими данными физического развития, быстрые, ловкие с хорошей координацией движения, чувством ритма, мотивацией занятий – быть первым (лучшим) в подвижных играх, эстафетах и упражнениях.

2.Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки – использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев.

3.Развитие физических способностей, характерных для высококвалифицированных игроков – быстроты, выносливости, ловкости, устойчивости интереса к занятиям, волевых качеств.

 4.Обучение основам техники игры – хвата ракетки, стойки, упражнения с ракеткой, имитация ударов и имитация перемещений.

5. Выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке и по технике выполнения ударов и имитаций.

ЗАДАЧИ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

1.Отбор перспективных детей для продолжения занятий на основании углубленных наблюдений тренера за состоянием здоровья, темпами прироста двигательных качеств и изменением психо-физиологических показателей, вызванных систематическими занятиями настольным теннисом.

2.Дальнейшее укрепление здоровья занимающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием как общих, так и применяемых в настольном теннисе упражнений, методов и средств.

3.Продолжение обучения основам техники игры – стойки, перемещение, имитации ударов, изучение подач, двухсторонняя игра, изучение тактики, игра на счет, соревнования.

4.Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.

При невозможности зачисления в группы начальной подготовки всех желающих отбор может производиться на конкурсной основе. Использует следующую систему спортивного отбора:

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

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования спортивных групп;

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

Зачисление обучающихся в группы начальной подготовки производится по заявлению поступающего при согласии родителей, письменного согласия врача-педиатра поликлиники по месту жительства или врача общеобразовательной школы. В случае выбытия обучающихся из группы тренер-преподаватель обязан доукомплектовать ее в месячный срок. Зачисление оформляется приказом директора спортивной школы.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Воспитывать интерес к занятиям любимым видом спорта, организовать 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.

Продолжительность занятий и число занимающихся в группах соответствует нормативным требованиям подготовки спортсменов.

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса на этапе начальной подготовки:

1. Привлечение максимально возможного количества детей к систематическим занятиям настольным теннисом.
2. Утверждение здорового образа жизни.
3. Отбор способных к занятиям настольным теннисом детей.
4. Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям настольным теннисом.
5. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
6. Овладение базовой техникой (основами) настольного тенниса.
7. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
8. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
9. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ЗАНЯТИЙ

* 1. Теоретическая подготовка:

- занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека;

- занятия физкультурой в домашних условиях;

- история появления и развития настольного тенниса, спортивный инвентарь;

- правила поведения учащихся на занятиях;

- правила содержания инвентаря, ремонт ракеток;

- спортивная одежда и обувь;

- гигиена и режим для спортсмена;

- гигиенические требования к спортивной одежде;

-оценка учащимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности;

-простейшие упражнения по освоению элементов техники;

-определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.

2. Практическая подготовка:

2.1 Общая физическая подготовка.

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

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

3. Специальная физическая подготовка.

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

4. Техническая подготовка.

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

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

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

- многократность повторения хватки ракетки и основной стойки игрока;

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

- различные виды жонглирования мячом.

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

В группах начальной подготовки в конце учебного года проводятся соревнования-тестирования по физической подготовке и упражнениям с ракеткой и мячом согласно контрольных нормативов, приведенных в программе. Учащиеся групп начальной подготовки 2-го года обучения принимают участие в соревнованиях.

Программные требования по психологической подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю в соответствующих разделах.

5. Контроль подготовки.

Качество подготовки учащихся находится под постоянным контролем тренера. Контрольные нормативы по физической и технической подготовке, позволяющие вести наблюдения за усвояемостью программы. Воспитание волевых качеств. Работа по разучиванию новинок, появляющихся в настольном теннисе, новых технико - тактических приемов игры. Одиночные и парные игры на счет тренера против конкретного соперника. Участие в соревнованиях по календарному плану.

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.

1. Базовая техника

1.Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой 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 сторонами ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

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

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

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

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

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:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки; удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стенке; удары по мячу левой и правой стороной стола, приставленной к стенке; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с партнером, тренером, тренажером;

- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

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

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

2. Базовая тактика

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

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;

- выполнение подач разными ударами;

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

 - игра на счет разученными ударами;

 - игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

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

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Общефизическая подготовка

Развиваемые физические качества: ловкость, подвижность, гибкость, координация. Вся работа направлена на разностороннюю физическую подготовку, достигается через подвижные игры и эстафеты. Упражнения для развития ловкости, координации: ведение баскетбольного мяча, бег с преодолением препятствий, прыжки через скакалку, бег с частым изменением направлений, броски мяча в цель, эстафеты.

Упражнения для развития подвижности: различные виды бега (прямо, приставными шагами, с поворотами, крестным шагом, с ускорением, змейкой).

2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития СПФ: бег по восьмерке, бег вокруг стола, отжимания от стола, подъем в сед из положения, лежа, прыжки через скакалку на время, прыжок в длину с места, бег 30 метров.

3. Базовая техника

-хватка;

-стойка;

- жонглирование, удары у тренировочной стенки;

- удар тычком справа, слева (игра в перекидку);

- простая подача тычком;

- одиночные накаты справа, слева, по диагонали, в две точки;

- комбинированная игра: подача, тычок, накат, подставка.

4. Передвижение

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

- одношажный, бесшажный способы перемещения;

- приставной скользящий шаг;

- многократное повторение ударного движения.

5. Базовая тактика

- накаты справа, слева, поочередно;

- срезкой длинно – коротко;

- выполнение подач разминочным ударом;

- игра на счет разученными ударами.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Общефизическая подготовка

Развиваемые физические качества: ловкость, подвижность, гибкость, координация. Вся работа направлена на разностороннюю физическую подготовку, достигается через подвижные игры и эстафеты. Упражнения для развития ловкости, координации: ведение баскетбольного мяча, бег с преодолением препятствий, прыжки через скакалку, бег с частым изменением направлений, броски мяча в цель, эстафеты.

Упражнения для развития подвижности: различные виды бега (прямо, приставными шагами, с поворотами, крестным шагом, с ускорением, змейкой).

2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития СПФ: бег по восьмерке, бег вокруг стола, отжимания от стола, подъем в сед из положения, лежа, прыжки через скакалку на время, прыжок в длину с места, бег 30 метров.

3. Базовая техника

-удары накатом справа по диагонали, прямой (по накату, подставке);

- удары накатом слева по диагонали, прямой (по накату, подставке);

- удары накатом справа в две, три точки (по накату, подставке);

- удары накатом слева в две, три точки (по накату, подставке);

- удары накатом справа, слева – 1-ник;

- удары срезкой справа, слева по срезке;

- подачи накатом справа, слева (быстрые в заданном направлении);

- подачи плоские короткие;

- подачи срезкой по заданному направлению;

- срезка, срезки – накат;

- удары накатом справа, слева по срезке.

4. Методы:

а) поочередно с тренером;

б) с партнером (легкие упражнения);

в) спарринг (сложные задания, по 3-4 человека за стол);

г) с тренером БКМ (с лучшими спортсменами);

д) робот-пушка.

5. Передвижение:

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

- одношажный, бесшажный способы перемещения;

- приставной скользящий шаг;

- многократное повторение ударного движения.

6. Базовая тактика

- накаты справа, слева, поочередно;

- срезкой длинно – коротко;

- выполнение подач разминочным ударом;

- игра на счет разученными ударами.

ТРЕБОВАНИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ

В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).
2. Сдать нормативы по физической, специальной и технической подготовке.
3. Принять участие во внутришкольных соревнованиях.
4. Принять участие в 2-3-х соревнованиях вне спортивной школы, сыграть не менее 20 встреч.

Количество спортивных мероприятий для групп начальной подготовки – не менее 2 в год, (без учета официальных муниципальных, региональных, межрегиональных и всероссийских спортивных мероприятий).

Учащиеся групп начальной подготовки 2-го и 3-го годов обучения в течение учебного года принимают участие не менее чем в двух соревнованиях (не менее 24 встреч) и участвуют в соревновании – тестировании по физической подготовке согласно контрольным нормативам, приведенным в программе.

График расчета учебных часов специализированного отделения настольного тенниса в группах начальной подготовки первого года обучения (6 часов)

Таблица 4

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** | **Июнь** | **Июль** | **Август** | **Всего** |
| **Теоретическая подготовка** | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | - | - | 10 |
| **Общая физическая** | 6 | 4 | 6 | 7 | 4 | 8 | 8 | 6 | 6 | 12 | 10 | 10 | 87 |
| **Специальная физическая** | 5 | 4 | 4 | 6 | 4 | 5 | 4 | 5 | 6 | 6 | 6 | 4 | 59 |
| **Техническая** | 8 | 6 | 7 | 8 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 4 | 8 | 4 | 72 |
| **Тактическая** | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 29 |
| **Игровая** | 2 | 4 | 2 | 2 | 5 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | - | 2 | 29 |
| **Соревнования** | - | 4 | - | - | 4 | - | - | 4 | - | - | - | 2 | 14 |
| **Контрольные испытания** | - | - | 2 | - | - | 2 | - | - | 2 | - | - | 2 | 8 |
| **Инструкторская практика** | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| **Медицинское обследование** | - | 2 | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | 4 |
| **Всего, ч** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **312** |

График расчета учебных часов специализированного отделения настольного в группах начальной подготовки второго года обучения (9 часов)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** | **Июнь** | **Июль** | **Август** | **Всего** |
| **Теоретическая подготовка** | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | - | - | 10 |
| **Общая физическая** | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 12 | 10 | 12 | 12 | 12 | 12 | 132 |
| **Специальная физическая** | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 8 | 8 | 96 |
| **Техническая** | 10 | 7 | 9 | 10 | 7 | 10 | 8 | 7 | 7 | 4 | 10 | 9 | 104 |
| **Тактическая** | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 2 | 5 | 2 | 52 |
| **Игровая** | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 48 |
| **Соревнования** | - | 4 | - | - | 4 | - | - | 4 | - | - | - | 2 | 14 |
| **Контрольные испытания** | - | - | 2 | - | - | 2 | - | - | 2 | - | - | 2 | 8 |
| **Инструкторская практика** | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| **Медицинское обследование** | - | 2 | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | 4 |
| **Всего, ч** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **468** |

Таблица 5

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ:

1. При проведении воспитательной работы основное внимание уделить развитию волевых качеств, формированию активной жизненной позиции.
2. Совершенствовать навыки и знания, полученные на предыдущих этапах, а так же технико-тактические варианты игры с теннисистами различных стилевых направлений .
3. Целенаправленно повышать мастерство при выполнении «коронных» элементов и комбинаций. Продолжить работу по изучению и совершенствованию техники передвижений.
4. Использовать оптимальный период для развития скоростных качеств и ловкости, обеспечить положительный перенос в развитии качеств .
5. Научить занимающихся анализировать выполнение технических элементов, определять сильные и слабые стороны различных стилей игры, разрабатывать и практически использовать тактические варианты.

Для анализа и корректировки тренерами своей деятельности на учебно-тренировочном этапе рекомендуется использовать следующие критерии:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;

- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;

- уровень освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных образовательной программой спортивной подготовки по настольному теннису;

- выполнение нормативов массовых спортивных разрядов.

Тренировочный этап 1-2 года обучения формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших начальную подготовку не менее года и выполнивших приемные нормативы по физической, техниче­ской, психической и соревновательной подготовке.

Цель, задачи и преимущественная направленность тренировочный этап 1-2 года обучения:

-повышение разносторонней физической подготовленности, воспитание физических качеств;

 -повышение функциональной подготовленности;

 -совершенствование специальной физической подготовленности;

 -овладение всеми технико-тактическими действиями на уровне умений и навыков;

 -определение индивидуального стиля ведения игры;

 -приобретение соревновательного опыта.

 Тренировочный этап 3-5 года обучения формируется из здоровых спортсменов-разрядников, выполнивших контрольно-переводные нормативы по физической, технической и психологической подготовке, а также имеющие определенные показатели соревновательной деятельности: объема, разносторонности, стабильности и эффективности.

 Цель, задачи и преимущественная направленность этого этапа:

 - дальнейшее повышение всесторонней физической подготовленности как основы -спортивного совершенствования;

 -совершенствование технико-тактических действий, их объема, разносторонности, стабильности и эффективности;

 - накопление соревновательного опыта;

 - совершенствование индивидуального стиля игры;

 - обучение подготовке к участию в соревнованиях, умению настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой;

 - овладение инструкторско-судейской практикой;

 - изучение игры ведущих теннисистов мира и сильнейших теннисистов своего возраста.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса на тренировочном этапе подготовки 1-го года обучения:

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всем и 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.

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса на тренировочном этапе подготовки 2-го года обучения:

1. Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.
2. Обучение приемам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.
3. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и парным) и совершенствование их в игре. Четкая специализация по стилям игры еще не предусматривается.
4. Приобщение к соревновательной деятельности. Приобретение соревновательного опыта. Участие в районных и городских соревнованиях.

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса на тренировочном этапе подготовки 3-го года обучения:

1. Дальнейшее совершенствование техники игры и ее вариативности.
2. Развитие специальных физических качеств.
3. Повышение уровня общей и специальной функциональной подготовленности.
4. Освоение допустимых тренировочных нагрузок.
5. Накопление соревновательного опыта в различного ранга соревнованиях.

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса на тренировочном этапе подготовки 4-го года обучения:

1. Дальнейшее совершенствование техники игры и ее вариативности.
2. Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности.
3. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
4. Накопление соревновательного опыта в различного ранга соревнованиях.

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса на тренировочном этапе подготовки 5-го года обучения:

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.

УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ 1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Здесь цикл состоит из подготовительного и соревновательного периодов. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки к дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены 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. Овладевать теоретическими знаниями, непосредственно связанными со спортивной тренировкой.

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

График расчета учебных часов специализированного отделения настольного в тренировочных группах первого года обучения (12 часов)

Таблица 6

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** | **Июнь** | **Июль** | **Август** | **Всего** |
| **Теоретическая подготовка** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| **Общая физическая** | 6 | 9 | 6 | 10 | 6 | 10 | 4 | 8 | 5 | 16 | 16 | 14 | 110 |
| **Специальная физическая** | 6 | 10 | 4 | 11 | 6 | 11 | 6 | 11 | 7 | 16 | 14 | 10 | 110 |
| **Техническая** | 10 | 15 | 10 | 15 | 10 | 15 | 10 | 15 | 10 | 10 | 10 | 8 | 138 |
| **Тактическая** | 10 | 6 | 10 | 6 | 10 | 6 | 10 | 6 | 10 | 4 | 4 | 4 | 86 |
| **Игровая** | 6 | 4 | 6 | 4 | 6 | 4 | 6 | 4 | 6 | 2 | 2 | 5 | 55 |
| **Соревнования** | 10 | - | 10 | - | 10 | - | 10 | - | 10 | - | - | 5 | 55 |
| **Контрольные испытания** | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | 12 |
| **Инструкторская практика** | - | - | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - | 2 | - | 6 |
| **Восстановительные мероприятия** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| **Медицинское обследование** | - | 2 | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | 4 |
| **Всего, ч** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **624** |

График расчета учебных часов специализированного отделения настольного в тренировочных группах второго года обучения (14 часов)

Таблица 7

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** | **Июнь** | **Июль** | **Август** | **Всего** |
| **Теоретическая подготовка** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| **Общая физическая** | 6 | 12 | 6 | 12 | 6 | 12 | 6 | 12 | 6 | 20 | 20 | 14 | 130 |
| **Специальная физическая** | 6 | 12 | 4 | 12 | 8 | 12 | 8 | 12 | 8 | 20 | 20 | 14 | 138 |
| **Техническая** | 12 | 20 | 12 | 20 | 12 | 18 | 12 | 18 | 12 | 10 | 10 | 10 | 166 |
| **Тактическая** | 12 | 6 | 12 | 6 | 12 | 6 | 12 | 6 | 12 | 4 | 4 | 6 | 98 |
| **Игровая** | 8 | 4 | 8 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 2 | 6 | 66 |
| **Соревнования** | 12 | - | 12 | - | 12 | - | 12 | - | 12 | - | - | 6 | 66 |
| **Контрольные испытания** | - | 2 | - | 2 | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 12 |
| **Инструкторская практика** | - | - | 2 | - | - | 2 | - | - | 2 | - | - | 2 | 8 |
| **Восстановительные мероприятия** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| **Медицинское обследование** | - | 2 | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | 4 |
| **Всего, ч** | **60** | **62** | **60** | **60** | **62** | **60** | **62** | **60** | **62** | **60** | **60** | **60** | **728** |

УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ 3-5 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

Здесь цикл состоит из подготовительного и соревновательного периодов. В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов по сравнению с прошлым сезоном, а так же выполнение контрольно – переводных нормативов.

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

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

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

На данном этапе общая физическая подготовка является главной, специальная проводится на ее основе.

Акцентировать внимание на воспитании ловкости, быстрой силы, скоростной выносливости и гибкости.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ЗАНЯТИЙ

Педагогическая ориентировка для тренеров

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

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1.Общефизическая подготовка

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

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

Упражнения для развития ловкости, координированности, ритмичности: бросок мяча в цель, броски мяча из различных положений, бег по пересеченной местности.

Упражнения для развития выносливости: бег 1,5 км., 500 м., 300 м., игры в футбол, баскетбол.

2. Специальная физическая подготовка

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

3. Базовая техника

-накаты справа, слева, по диагонали, прямой;

- короткий накат (с полулета);

- длинный накат (с отскоком в средней зоне);

- срезка срезки справа, слева;

- накат по срезке справа, слева;

- топ-спин справа по подставке (диагональ);

- завершающий удар по накату;

- изучение крученых подач:

типа - «маятник» (слева, справа)

 - «топорник»;

-чередование быстрых и коротких подач.

4. Передвижение

- одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения;

- имитация ударов и передвижений.

5. Базовая тактика

- изменение скорости выполняемых ударов;

- изменение направления выполняемых ударов (перевод).

6. Соревновательная подготовка

Тренировочные игры на счет по элементам:

а) только накатами справа на 2/3 стола;

б) накатами слева по левой половине;

в) быстрая подача – быстрый удар справа;

г) быстрая подача – быстрый удар слева;

д) только накатами против срезки.

7. Метод освоения:

1. с партнером попарно;
2. с партнером по 2-3-ое за столом;
3. с тренером БКМ;
4. робот-пушка.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Общефизическая подготовка

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

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

Упражнения для развития ловкости, координированности, ритмичности: бросок мяча в цель, броски мяча из различных положений, бег по пересеченной местности.

Упражнения для развития выносливости: бег 1,5 км., 500 м., 300 м., игры в футбол, баскетбол.

2. Специальная физическая подготовка

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

3. Базовая техника

-совершенствование ударов накатом: увеличение стабильности (более 20 ударов подряд) и скорости по заданным направлениям, перевод мяча в другую зону;

- накат, топ-спин по срезке (серия ударов);

- срезка срезки – топ-спин справа;

- срезка срезки – топ-спин слева по заданным направлениям (диагональ, середина, по прямой);

- топ-спин по подставке справа в разные точки (зоны);

- топ-спин по подставке слева в разные зоны;

- комбинированно: топ-спин справа, слева, завершающий удар;

- изучение подач: «маятник», «топорник» «веер», «челнок».

4. Передвижение

- одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения;

- имитация ударов и передвижений.

5. Базовая тактика

- изменение скорости выполняемых ударов;

- изменение направления выполняемых ударов (перевод).

6. Соревновательная подготовка

Тренировочные игры на счет по элементам:

а) только накатами справа на 2/3 стола;

б) накатами слева по левой половине;

в) быстрая подача – быстрый удар справа;

г) быстрая подача – быстрый удар слева;

д) только накатами против срезки.

7. Метод освоения:

1. с партнером попарно;
2. с партнером по 2-3-ое за столом;
3. с тренером БКМ;
4. робот-пушка

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Общефизическая подготовка

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

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

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

Упражнения для развития ловкости, координированности, ритмичности: бросок мяча в цель, броски мяча из различных положений, бег по пересеченной местности.

Упражнения для развития выносливости: бег 1,5 км., 500 м., 300 м., игры в футбол, баскетбол.

2. Специальная физическая подготовка

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

3. Базовая техника

-накаты справа, слева, в чередовании с топ-спином по заданным направлениям;

- изменение ритма и повышение скорости в отработке атакующих элементов;

- перекрутка в средней зоне (справа, слева) по диагонали;

- топ-спин по срезке (с защитником с чередованием укороченных ударов);

- выход в атаку из «кача» топ-спином справа по заданному направлению;

- выход в атаку из «кача» топ-спином слева по заданному направлению;

- топ-спин по подставке в 2,3 точки с последующей перекруткой;

- выполнение топ-спинов справа с замахом из левой зоны;

- завершающий удар;

- подачи, прием подач. Подачи с замаскированным вращением.

4. Передвижение

- передвижение прыжком;

- одношажный с выпадом к короткому мячу;

- скрестным шагом;

- комбинированным шагом;

- имитация передвижения из ударной позиции.

5. Базовая тактика

- прием подач различными ударами;

- подачи в ближнюю зону в сочетании с подачами в дальнюю зону;

- подставка слева – быстрый удар;

- срезки в сочетании с ударом;

- выбор момента для перехода с наката на завершающий удар;

- захват инициативы через изменение направления (перевод).

6. Соревновательная подготовка

а) произвольная подача + контр удар справа по прямой;

б) произвольная подача + контр удар справа по центру;

в) подача по направлению + треугольник;

г) подача, накаты + завершающий удар;

д) срезка, срезки, начало атаки по заданному направлению;

е) игра накатами на 2/3 стола справа;

ж) участие в официальных соревнованиях.

7. Метод освоения:

1. с партнером попарно;
2. со спаррингами попарно;
3. с тренером БКМ.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 4-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Общефизическая подготовка

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

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

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

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

2. Специальная физическая подготовка

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

3. Базовая техника

-удары накатом по накату (справа, слева) ближней зоне, в максимальном темпе;

- в 2,3 точки на 2/3 стола справа;

- топ-спины по подставке (справа, слева) по заданным направлениям, перевод;

- топ-спин, накат по срезке, укоротка;

- завершающий удар по завышенным мишеням;

- срезка, срезки – начало атаки;

- короткая игра – выход в атаку;

- перекрутка в средней зоне;

- перекрутка со стола;

- подачи, отработка подач:

- маятник с нижне - боковым вращением справа, слева;

- маятник с верхне – боковым вращением справа, слева;

- «топорник» справа, слева;

- обратный маятник справа.

4. Передвижение

- передвижение прыжком;

- одношажный с выпадом к короткому мячу;

- скрестным шагом;

- комбинированным шагом;

- имитация передвижения из ударной позиции.

5. Базовая тактика

- прием подач различными ударами;

- подачи в ближнюю зону в сочетании с подачами в дальнюю зону;

- подставка слева – быстрый удар;

- срезки в сочетании с ударом;

- выбор момента для перехода с наката на завершающий удар;

- захват инициативы через изменение направления (перевод).

6. Соревновательная подготовка

а) произвольная подача + контр удар справа по прямой;

б) произвольная подача + контр удар справа по центру;

в) подача по направлению + треугольник;

г) подача, накаты + завершающий удар;

д) срезка, срезки, начало атаки по заданному направлению;

е) игра накатами на 2/3 стола справа;

ж) участие в официальных соревнованиях.

7. Метод освоения:

1. с партнером попарно;
2. со спаррингами попарно

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 5-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1.Общефизическая подготовка

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

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

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

Упражнения для развития ловкости, координированности, ритмичности: бросок мяча в цель, броски мяча из различных положений, бег по пересеченной местности.

Упражнения для развития выносливости: бег 1,5 км., 500 м., 300 м., игры в футбол, баскетбол.

2. Специальная физическая подготовка

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

3. Базовая техника

-удары накатом по накату (справа, слева) ближней зоне, в максимальном темпе;

- в 2,3 точки на 2/3 стола справа;

- топ-спины по подставке (справа, слева) по заданным направлениям, перевод;

- топ-спин, накат по срезке , укоротка;

- завершающий удар по завышенным мишеням;

- срезка, срезки – начало атаки;

- короткая игра – выход в атаку;

- перекрутка в средней зоне;

- перекрутка со стола;

- подачи, отработка подач:

- маятник с нижне - боковым вращением справа, слева;

- маятник с верхне – боковым вращением справа, слева;

- «топорник» справа, слева;

- обратный маятник справа.

4. Передвижение

- передвижение прыжком;

- одношажный с выпадом к короткому мячу;

- скрестным шагом;

- комбинированным шагом;

- имитация передвижения из ударной позиции.

5. Базовая тактика

- прием подач различными ударами;

- подачи в ближнюю зону в сочетании с подачами в дальнюю зону;

- подставка слева – быстрый удар;

- срезки в сочетании с ударом;

- выбор момента для перехода с наката на завершающий удар;

- захват инициативы через изменение направления (перевод).

6. Соревновательная подготовка

а) произвольная подача + контр удар справа по прямой;

б) произвольная подача + контр удар справа по центру;

в) подача по направлению + треугольник;

г) подача, накаты + завершающий удар;

д) срезка, срезки, начало атаки по заданному направлению;

е) игра накатами на 2/3 стола справа;

ж) участие в официальных соревнованиях.

7. Метод освоения:

1. с партнером попарно;
2. со спаррингами попарно;

8. Соревновательная подготовка

1. Произвольный способ подачи + контрудары справа на ½ стола.
2. Произвольный способ подачи + атакующий удар справа против подставки слева на ½ стола.
3. Произвольный способ подачи + завершающий удар.
4. Подача по направлению + игра «треугольник».
5. Произвольная стремительная подача + подставка + накат + завершающий удар на ½ 2/3 стола.
6. Игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола.
7. Накат + завершающий удар на 2/3 стола.
8. Официальные соревнования.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ЗАНЯТИЙ

Педагогическая ориентировка для тренеров

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

График расчета учебных часов специализированного отделения настольного в тренировочных группах третьего года обучения (16 часов)

Таблица 8

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** | **Июнь** | **Июль** | **Август** | **Всего** |
| **Теоретическая подготовка** | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 28 |
| **Общая физическая** | 8 | 14 | 8 | 14 | 8 | 14 | 8 | 14 | 7 | 20 | 21 | 14 | 150 |
| **Специальная физическая** | 8 | 15 | 8 | 15 | 8 | 15 | 8 | 15 | 6 | 21 | 21 | 15 | 154 |
| **Техническая** | 13 | 18 | 14 | 20 | 14 | 16 | 13 | 18 | 14 | 12 | 12 | 12 | 176 |
| **Тактическая** | 13 | 7 | 12 | 10 | 12 | 8 | 14 | 6 | 12 | 7 | 5 | 7 | 113 |
| **Игровая** | 8 | 5 | 8 | 6 | 6 | 8 | 6 | 8 | 8 | 5 | 2 | 6 | 76 |
| **Соревнования** | 15 | - | 13 | - | 14 | - | 14 | - | 14 | - | - | 8 | 78 |
| **Контрольные испытания** | - | 2 | - | 4 | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 14 |
| **Инструкторская практика** | - | - | 2 | 2 | - | 2 | - | - | 2 | - | - | 2 | 10 |
| **Восстановительные мероприятия** | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 30 |
| **Медицинское обследование** | - | 2 | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | 4 |
| **Всего, ч** | **69** | **70** | **69** | **70** | **69** | **70** | **69** | **70** | **69** | **69** | **69** | **69** | **832** |

График расчета учебных часов специализированного отделения настольного в тренировочных группах четверного года обучения (18 часов)

Таблица 9

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** | **Июнь** | **Июль** | **Август** | **Всего** |
| **Теоретическая подготовка** | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 36 |
| **Общая физическая** | 8 | 10 | 9 | 10 | 6 | 10 | 7 | 10 | 6 | 18 | 18 | 12 | 124 |
| **Специальная физическая** | 10 | 11 | 9 | 13 | 8 | 13 | 9 | 11 | 10 | 26 | 26 | 18 | 164 |
| **Техническая** | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 13 | 13 | 13 | 165 |
| **Тактическая** | 9 | 24 | 9 | 24 | 9 | 24 | 9 | 24 | 9 | 8 | 8 | 8 | 165 |
| **Игровая** | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 8 | 6 | 4 | 4 | 6 | 82 |
| **Соревнования** | 20 | - | 20 | - | 24 | - | 24 | - | 24 | - | - | 12 | 124 |
| **Контрольные испытания** | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 12 |
| **Инструкторская практика** | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | 12 |
| **Восстановительные мероприятия** | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 48 |
| **Медицинское обследование** | - | 2 | - | - | - | - | - | 4 | - | - | - | - | 4 |
| **Всего, ч** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **936** |

График расчета учебных часов специализированного отделения настольного в тренировочных группах пятого года обучения (20 часов)

Таблица 10

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** | **Июнь** | **Июль** | **Август** | **Всего** |
| **Теоретическая подготовка** | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 36 |
| **Общая физическая** | 10 | 10 | 10 | 12 | 8 | 11 | 9 | 11 | 7 | 19 | 19 | 12 | 138 |
| **Специальная физическая** | 12 | 15 | 10 | 16 | 10 | 17 | 10 | 14 | 12 | 27 | 27 | 19 | 189 |
| **Техническая** | 14 | 16 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 16 | 16 | 15 | 15 | 15 | 182 |
| **Тактическая** | 10 | 26 | 10 | 26 | 10 | 26 | 10 | 26 | 10 | 10 | 10 | 10 | 184 |
| **Игровая** | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 10 | 8 | 6 | 6 | 7 | 104 |
| **Соревнования** | 22 | - | 22 | - | 24 | - | 24 | - | 24 | - | - | 14 | 130 |
| **Контрольные испытания** | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 12 |
| **Инструкторская практика** | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | 12 |
| **Восстановительные мероприятия** | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 48 |
| **Медицинское обследование** | - | 2 | - | - | - | - | - | 4 | - | - | - | - | 4 |
| **Всего, ч** | **86** | **88** | **86** | **88** | **86** | **88** | **86** | **88** | **86** | **86** | **86** | **86** | **1040** |

**ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

На этап совершенствования спортивного мастерства, при условии положительной динамики роста спортивных результатов и включении данных спортсменов в программу учреждения в части подготовки спортсменов высокого уровня, зачисляются перспективные спортсмены, выполнившие требования норматива спортивного разряда не ниже «Кандидат в мастера спорта России». Списки спортсменов, занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и согласовываются с Учредителем на каждый учебный год до 01 октября т.г. Для анализа и корректировки тренерами своей деятельности на данном этапе рекомендуется использовать следующие критерии:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;

- динамика роста уровня специальной, физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;

- уровень освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных образовательной программой спортивной подготовки по настольному теннису.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования:

1. Развитие и дальнейшее совершенствование специальных для настольного тенниса физических качеств.
2. Дальнейшее совершенствование техники игры, повышение ее вариативности, точности, стабильности и устойчивости к сбивающим факторам.
3. Отработка тактических комбинаций и связок.
4. Освоение повышенных тренировочных нагрузок.
5. Достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов.
6. Дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению в общем соотношении нагрузки. Процент специальной физической, тактической и соревновательной нагрузки постоянно возрастает. При организации работы в школе необходимо иметь следующие документы: программа, учебный план, годовой график распределения учебного материала, расписание занятий и.т.п

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства работа проводится по индивидуальным планам подготовки спортсменов, утвержденным директором учреждения.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ

ЭТАПА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

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 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).

УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Структура годичного цикла на этапе спортивного совершенствования сохраняется как и при подготовке учащихся на тренировочном этапе. Основной принцип учебно-тренировочной работы на данном этапе – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей теннисистов.

На основе всесторонней технической подготовленности совершенствовать индивидуальный технический стиль. Учащиеся должны представлять основные средства выигрыша очка и владеть технико – тактическими вариантами игры против спортсменов различного стиля. В ходе учебно – тренировочного процесса надо формировать активное «атакующее» сознание у теннисистов. Следовать требованиям: играть активно, проявляя всестороннюю технику и «коронные» технические элементы, не допуская грубых технических и тактических ошибок.

Совершенствовать навыки действий в парной игре. Все 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.

 Соревновательная нагрузка у взрослых мастеров настольного тенниса вызывает частоту сердечных сокращений 165 – 180уд.\мин. Планирование интенсивности тренировочной нагрузки должно соответствовать этому уровню.

 При трехразовых тренировках в день каждое занятие должно иметь четкую направленность. Утренняя тренировка должна способствовать повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности в последующих занятиях. В дневной и вечерней тренировках решаются основные задачи подготовки.

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

Планирование годичного цикла тренировки занимающихся настольным теннисом определяется задачами, которые поставлены в годичном цикле; закономерностями развития и становления спортивной формы; периодизацией тренировки; календарем спортивных соревнований.

График расчета учебных часов специализированного отделения настольного в группах спортивного совершенствования первого года обучения (24 часа)

Таблица 11

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** | **Июнь** | **Июль** | **Август** | **Всего** |
| **Теоретическая подготовка** | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 48 |
| **Общая физическая** | 7 | 6 | 8 | 8 | 8 | 9 | 7 | 7 | 7 | 20 | 17 | 16 | 120 |
| **Специальная физическая** | 8 | 8 | 10 | 10 | 11 | 11 | 8 | 8 | 10 | 24 | 22 | 20 | 150 |
| **Техническая** | 22 | 22 | 21 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 15 | 15 | 15 | 230 |
| **Тактическая** | 18 | 22 | 18 | 22 | 16 | 20 | 16 | 20 | 18 | 15 | 15 | 15 | 215 |
| **Игровая** | 12 | 20 | 12 | 20 | 10 | 22 | 16 | 17 | 16 | 10 | 10 | 10 | 175 |
| **Соревнования** | 24 | 14 |  24 | 14 | 24 | 14 | 24 | 20 | 22 | 10 | 10 | 20 | 220 |
| **Контрольные испытания** | 3 | - | 3 | - | 3 | - | 3 | - | 3 | - | 3 | - | 18 |
| **Инструкторская практика** | - | 4 | - | - | 4 | - | - | 4 | - | - | 4 | - | 16 |
| **Восстановительные мероприятия** | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 48 |
| **Медицинское обследование** | 2 | - | - | 2 | - | - | 2 | - | - | 2 | - | - | 8 |
| **Всего, ч** | **104** | **104** | **104** | **104** | **104** | **104** | **104** | **104** | **104** | **104** | **104** | **104** | **1248** |

План-схема годичного цикла подготовки игроков в настольный теннис

группах спортивного совершенствования второго года обучения (28 часов)

Таблица 12

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** | **Июнь** | **Июль** | **Август** | **Всего** |
| **Теоретическая подготовка** | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 48 |
| **Общая физическая** | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 9 | 7 | 7 | 7 | 21 | 17 | 16 | 120 |
| **Специальная физическая** | 7 | 6 | 8 | 10 | 10 | 12 | 8 | 9 | 11 | 25 | 23 | 21 | 150 |
| **Техническая** | 20 | 21 | 20 | 20 | 19 | 22 | 22 | 21 | 22 | 17 | 17 | 17 | 238 |
| **Тактическая** | 16 | 21 | 16 | 22 | 14 | 22 | 18 | 22 | 20 | 17 | 17 | 17 | 222 |
| **Игровая** | 11 | 18 | 10 | 20 | 8 | 23 | 18 | 19 | 18 | 11 | 12 | 12 | 180 |
| **Соревнования** | 22 | 12 |  22 | 14 | 22 | 16 | 27 | 22 | 24 | 11 | 12 | 22 | 226 |
| **Контрольные испытания** | 3 | - | 3 | - | 3 | - | 3 | - | 3 | - | 3 | - | 18 |
| **Инструкторская практика** | - | 4 | - | - | 4 | - | - | 4 | - | - | 4 | - | 16 |
| **Восстановительные мероприятия** | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 48 |
| **Медицинское обследование** | 2 | - | - | 2 | - | - | 2 | - | - | 2 | - | - | 8 |
| **Всего, чел.** | **95** | **96** | **95** | **95** | **96** | **95** | **96** | **95** | **95** | **96** | **95** | **95** | **1456** |

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ДЛЯ ГРУПП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

1. Быстроатакующий стиль.

а) Атакующий удар справа:

- топ-спин справа по топ-спину (быстрый топ-спин или «топ – спин удар»);

- внезапный удар после серии накатов;

- быстрый внезапный удар после серии срезок по свече.

б) Подачи:

2-3 варианта подач - выход на завершающий удар или быстрый топ-спин (2-3-х ходовка).

в) Срезка: совершенствование качества вращения при ее выполнении. Срезка с боковым вращением (маятниковая срезка).

г) Передвижение: совершенствование способов передвижения и обращение внимания на взаимосвязь передвижения с выполнением атакующего удара справа, возврат в исходное положение, заход с выполнением удара справа.

2. Базовая тактика:

1. Подача + сильный атакующий удар.

- длинная подача с верхним, верхне - боковым вращением;

- вспомогательные подачи.

1. Накат, подставка слева + атакующий удар.
2. Накат в один угол, завершающий удар в другой.
3. Серия ударов накатом + атакующий удар.
4. Накат по двум углам – внезапный удар по центру.
5. Быстрая срезка – короткая срезка – атакующий удар.

2. Стиль игры – быстрый атакующий удар + топ-спин:

1. Базовая техника:

а) Различные виды быстрых атакующих ударов:

- атакующий удар справа;

- атакующий удар слева;

- топ-спин справа;

- топ-спин слева;

- варьирование силы вращений (сочетание ударов с вращением и быстрых ударов без вращения).

б) Подачи: разные подачи, в соответствии с индивидуальным стилем.

в) Передвижение: совершенствование способов передвижения и умение сочетать их с различными видами ударов.

2. Базовая тактика:

- комбинация ударов накатом с переходом на быстрый топ-спин – завершающий удар.

- накат по срезке, (серия ударов) – завершающий удар или быстрый топ-спин.

- в ближней зоне овладеть техникой приема подачи быстрым накатом на столе.

3. Стиль игры – топ – спин + атакующий удар

1. Базовая техника:

а) Топ-спин справа по накату, топ-спину из любой игровой зоны:

- усиление вращений после серии топ - спинов;

- сочетание накатов и топ-спинов из ближней зоны в среднюю и наоборот;

- топ-спин по срезке серийно;

- быстрый топ-спин с изменением направления;

- завершающий удар после серии топ - спинов.

б) Топ-спин слева:

- топ-спин слева из средней зоны по топ-спину;

- переход на топ-спин слева после серии накатов слева в ближней зоне;

- сочетание топ - спинов справа, слева;

- топ-спин слева по срезке.

в) Техника подрезки - овладеть техникой выполнения разнонаправленных подрезок.

г) Подставка. Подставка справа, слева, с переходом на закрутку.

д) Подача и прием подач. В основе подачи с разными вращениями 2-3 «коронных» подачи, в соответствии с индивидуальным стилем.

е) Передвижение. Совершенствовать способы передвижения и уметь сочетать их с разными видами ударов.

2. Базовая тактика:

а) Тактика активного нападения с применением подач с нижним и нижне -боковым вращением, для создания условия нападения с применением «топ-спина».

б) После серийного обмена «топ - спинами» овладеть тактикой завершения атаки:

- применение более быстрого топ-спина;

- изменение направления (по прямой, по боковой, в середину).

- изменение вращения (слабое, сильное или боковое вращение).

в) Тактика применения топ-спина по подрезке, овладеть ударами:

- серии медленных топ - спинов влево + быстрый топ-спин вправо;

- серия топ - спинов влево, укороченный удар срезкой вправо + завершающий удар;

- серия топ - спинов влево по срезке + медленный топ-спин вправо – завершающий удар.

г) Топ - спины по подставке. Переход на завершающий удар с изменением направления.

4. Стиль игры – подрезка + атакующий удар

1. Базовая техника

а) Техника срезки. Овладеть техникой срезки:

- против топ – спинов;

- острых быстрых ударов;

- чередование атакующих ударов и ударов подрезкой;

- сильной срезкой и плоской срезкой, в сочетании с длинными и короткими ударами.

б) Атакующие удары. Овладеть техникой выполнения серийных атакующих ударов справа и слева.

- по коротким мячам в ходе обмена срезками;

- в средней зоне выполнения длинных топ – спинов;

- овладеть техникой перехода от подрезки к накату и наоборот.

в) Подача и прием. Подача с разным вращением. Прием подачи, как правило, срезкой.

г) Подставка. Сочетание подставки с усиленной подставкой.

д) Передвижение. Совершенствовать передвижение. Обратить внимание на способ передвижения - вперед – назад.

2. Базовая тактика:

а) Тактика быстрой атаки после подачи. Овладеть техникой выполнения атаки после одного – двух видов подач. Вспомогательные подачи. Главное внимание обращать на атакующий удар справа. Применять главным образом подачи с нижним и нижне - боковым вращением.

б) Тактика контратаки после обмена срезками. Овладеть тактикой контратаки после обмена срезками, используя:

-топ-спин;

- разнонаправленные срезки;

- завершающий удар по завышенной срезке.

Соревновательная подготовка

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

1. Атака после подрезки.
2. Атака накатом против срезки.
3. Последовательная смена способов подачи.
4. Быстрая атака после подачи. Соревнования сначала проводятся с установками, а затем в произвольной игре. Сначала играют на 1/3 стола, затем по всему столу.
5. Официальные соревнования.

Совершенствовать технику и тактику игры по прямой, а так же используя различные варианты игры. Особое внимание обратить на подачу и атаку, прием подачи и прием атакующего удара.

**ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

**Группы высшего спортивного мастерства (ГВСМ)** формируются из спортсменов, выполнивших (подтвердивших) требования норматива «Мастер спорта России по настольному теннису». Возраст спортсмена не ограничивается, если его спортивные результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа ВСМ.

1. Отбор из числа учащихся игроков, способных добиться высоких спортивных результатов.
2. Дальнейшее укрепление здоровья занимающихся, всестороннее физическое развитие, предупреждение травматизма, комплексное применение средств и методов восстановления работоспособности организма.
3. Совершенствование всего арсенала технико-тактических приемов игры в тренировочных и соревновательных условиях с применением всех видов подготовки.
4. Дальнейшая индивидуализация учебно-тренировочного процесса и его планирования с учетом особенностей технико-тактического мастерства игроков, уровня их физической подготовленности, особенностей стиля, психо-физиологических особенностей личности.
5. Выполнение контрольных нормативов по спортивно- технической подготовке к конкретному соревнованию. Достижения результата, предусмотренного индивидуальным планом подготовки.

Задачи:

1. Индивидуальное совершенствование техники и тактики настольного тенниса.

2. Индивидуальное совершенствование общих и специальных фи­зических качеств.

3.  Повышение мощности и остроты соревновательных действий на фоне их высокой точности и стабильности.

4. Дальнейшее приобретение соревновательного опыта в соревнованиях различного ранга.

5. Достижение результатов, дающих право претендовать на включение в состав национальных сборных команд.

6. Выполнение норматива мастера спорта международного класса.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического повторения элементов тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня.

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**

 1. Теоретическая подготовка.

* Расширенное и углубленное изучение материала этапа спортивного совершенствования.
* Итоги выступления российских спортсменов на крупнейших международных и российских соревнований.
* Информация о новинках в технике, тактике, методике тренировки, об изменениях в правилах.

 2. Практическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка.

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

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

 Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие основных физических показателей.

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

2.2. Специальная физическая подготовка.

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

2.3. Технико-тактическая подготовка.

 Совершенствование по индивидуальным планам технико- тактического мастерства, достигнутого учащимися на предыдущих этапах подготовки.

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

 Воспитание волевых качеств.

 Стратегия современной игры, совершенствование игровых действий в условиях повышенных требований к действию спортсмена.

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

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

 Моделирование тренером игры будущих противников.

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

 Участие в соревнованиях по календарному плану.

2.4. Контроль подготовки.

 На этапе высшего спортивного мастерства для комплексной оценки уровня спортивно- технической готовности спортсмена к соревнованиям высокого ранга необходим регулярный контроль, как его физической, так и специальной подготовленности.

 Конечным нормативом в оценке уровня технико- тактического мастерства спортсмена являются достижение им запланированных результатов на соревнованиях, дающих право на включение в число кандидатов в сборную команду России.

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

План-схема годичного цикла подготовки игроков в настольный теннис

В группах высшего спортивного мастерства (32 часа)

Таблица 13

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** | **Июнь** | **Июль** | **Август** | **Всего** |
| **Теоретическая подготовка** | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 72 |
| **Общая физическая** | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 20 | 20 | 20 | 188 |
| **Специальная физическая** | 17 | 18 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 25 | 25 | 23 | 227 |
| **Техническая** | 30 | 30 | 31 | 34 | 30 | 35 | 31 | 30 | 31 | 22 | 22 | 22 | 348 |
| **Тактическая** | 20 | 20 | 21 | 24 | 20 | 25 | 20 | 20 | 21 | 23 | 22 | 22 | 258 |
| **Игровая** | 15 | 15 | 16 | 17 | 16 | 15 | 15 | 17 | 16 | 16 | 16 | 16 | 190 |
| **Соревнования** | 24 | 25 |  26 | 18 | 24 | 20 | 27 | 24 | 26 | 21 | 19 | 22 | 276 |
| **Контрольные испытания** | 4 | - | 3 | - | 3 | - | 3 | - | 3 | - | - | 3 | 19 |
| **Инструкторская практика** | - | 4 | - | - | 4 | - | - | 4 | - | - | 4 | - | 16 |
| **Восстановительные мероприятия** | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 48 |
| **Медицинское обследование** | 2 | - | - | 2 | - | - | 2 | - | - | 2 | - | - | 8 |
| **Всего, чел.** | **138** | **138** | **140** | **138** | **140** | **138** | **140** | **138** | **140** | **138** | **138** | **138** | **1664** |

**ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки. Восстановление работоспособности игроков в настольный теннис можно и необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств. Огромную важность имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня.

На этапе начальной подготовки восстановление работоспособности осуществляется естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий ( от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счет использования в уроке подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

Средства восстановления:

-педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха;

-гигиенические: режим дня; уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витиминизация пищи, питьевой режим, закаливание;

-психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися;

-медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др.

Передозировка физиотерапевтических процедур приводит УК угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. в течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, русская парная баня, контрастный душ, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще одного – двух раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

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

**МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ 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. Медицинский контроль за состоянием здоровья занимающихся осуществляется специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год. Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием обучающимися фармакологических средств.

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.

В целях предупреждения нарушения здоровья у обучающихся спортивных школ следует предусматривать:

а) диспансерное обследование не менее двух раз в год;

б) дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;

в) контроль за использованием обучающимися фармакологических средств.

**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 наиболее важные: двигательная реакция, мышечно - двигательная чувствительность, интенсивность, устойчивость и объем внимания, двигательно - координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация тренировок.

 На этапе начальной подготовки стоят задачи формирования у занимающихся устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым. В процессе занятий следует отмечать наиболее дисциплинированных, двигательно одаренных, активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, внимательных, умеющих оценивать игровую ситуацию и быстро принимать решение, стремящихся быть лидерами. Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

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

1. Достижение высокого уровня устойчивости психофизических показателей в стрессовой ситуации.
2. Проявление силы воли в наиболее ответственные моменты соревнований.
3. Настрой на достижение высоких спортивных результатов.
4. Воспитание эмоциональной устойчивости.
5. Воспитание надежности действий в стрессовой ситуации.
6. Воспитание сознательности, чувства долга и ответственности перед спортивным коллективом, командой и страной.
7. Воспитание высокой мотивации занятий настольным теннисом.

**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. 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 начальном этапе обучения 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;

- просмотр соревнований 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.

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. 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 учебно-тренировочном этапе обучения 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;

- просмотр соревнований 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 на 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.

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ**

Управление спортивной подготовкой игроков в настольный теннис 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.

Отношение игроков к соревнованиям оценивают до начала соревнований в ходе игры и по 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 так же по врачебной экспертизе.

Общая оценка за игру команды и отдельных игроков складывается из оценок, получаемых по всем разделам контроля, и учитывается при оценке уровня соревновательной подготовленности теннисиста и служит критерием для отбора к главным соревнованиям.

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 т настойчивость, 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.

Контроль за состоянием 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, а так же в рамках углубленного медицинского обследования, осуществляемого не менее двух раз в год. Такое обследование проводится врачами и специалистами функциональной диагностики.

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

**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 практики проводятся на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях.

2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

3. Уметь составить конспект и провести разминку в группе.

4. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники

приема у товарища по группе.

5. 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 группу.

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 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 судьи первой категории.

**Литература**

* Федеральный закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
* Положение о государственном образовательном учреждении дополнительного образования детей и организаций, осуществляющих спортивную подготовку в Саратовской области, находящихся в ведении министерства.
* Приказ Министерства образования и науки РФ №54 от 26.06.2012 года «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении».
* Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: методические рекомендации.
* А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 1982год.
* Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
* О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995год.
* Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.

Приложение 1.

**Приемное тестирование по общей физической подготовке для приема в группы начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Виды упражнений** | **Размерность** |
| 1 | Бег 30 м (с высокого старта) | Сек |
| 2 | Прыжок в длину с места | См |
| 3 | Наклон вперед (пальцы от уровня подошвы) | См |
| 4 | Наклоны туловища из горизонтального положения | Кол-во раз за 30 сек |
| 5 | Отжимания от пола | Кол-во раз, максимум |
| 6 | Приседания | Кол-во раз за 30 сек |

Примечания: В конце года отслеживается прирост показателей ОФП.

Приложение 2

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

по общефизической подготовке

для групп начальной подготовки первого года обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Виды упражнений** | **Размерность** | **Юноши**  | **Девушки** |
| **1** | **Бег по «восьмерке»** | Сек | 37-32,6 | 41-36,7 |
| **2** | **Бег вокруг стола** | Сек | 29-24 | 29-24 |
| **3** | **Отжимание от теннисного стола** | Кол-во раз/мин. | 30-35 | 15-20 |
| **4** | **Подъем в сед из положения лежа** | Кол-во раз/мин. | 17-21 | 17-21 |
| **5** | **Прыжки со скакалкой** | Кол-во раз/45 сек | 70-75 | 70-75 |
| **6** | **Прыжок в длину с места** | См | 109-115 | 112-117 |
| **7** | **Бег 30 м****(с высокого старта)** | Сек | 5,3-5,6 | 5,4-5,9 |

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

по общефизической подготовке для групп начальной подготовки второго года обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Виды упражнений** | **Размерность** | **Юноши**  | **Девушки** |
| **1** | **Бег по «восьмерке»** | Сек | 32,7-21,3 | 36,7-25,3 |
| **2** | **Бег вокруг стола** | Сек | 24-18,2 | 24-20,1 |
| **3** | **Отжимание от теннисного стола** | Кол-во раз, максимум | 36-55 | 21-40 |
| **4** | **Подъем в сед из положения лежа** | Кол-во раз, максимум | 21-34 | 21-34 |
| **5** | **Прыжки со скакалкой** | Кол-во раз, максимум | 76-114 | 76-114 |
| **6** | **Прыжок в длину с места** | См | 114-190 | 117-155 |
| **7** | **Бег 30 м****(с высокого старта)** | Сек | 4,9-5,1 | 5,2-5,4 |

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

по специальной физической подготовке для групп начальной подготовки первого года обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Виды упражнений** | **Размерность** | **Юноши**  | **Девушки** |
| **1** | **Бег 20 м****(с высокого старта)** | Сек | 4,2-4,6 | 4,5-4,7 |
| **2** | **Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек.** | Кол-во раз, максимум | 15-25 | 15-20 |
| **3** | **Перемещение в 3-х метровой зоне боком (вправо-влево) за** **30 сек.** | Кол-во раз, максимум | 15-20 | 10-15 |
| **4** | **Перемещение в 3-х метровой зоне в две точки у стола (вперед-назад) за 30 сек.** | Кол-во раз, максимум | 12-17 | 8-12 |

Примечание - в таблицах указаны минимальные допустимые требования.

Учащиеся переводятся на следующий этап обучения при условии выполнения контрольно - переводных нормативов - на этапе НП - от 60 %, на тренировочном этапе - от 80 %, на этапе СС – от 90 % от общего количества нормативов

Приложение 3

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

по специальной физической подготовке

для групп начальной подготовки второго года обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Виды упражнений** | **Размерность** | **Юноши**  | **Девушки** |
| **1** | **Бег 20 м****(с высокого старта)** | Сек | 4,2-4,5 | 4,5-4,6 |
| **2** | **Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек.** | Кол-во раз, максимум | 17-25 | 17-21 |
| **3** | **Перемещение в 3-х метровой зоне боком (вправо-влево) за** **30 сек.** | Кол-во раз, максимум | 20-25 | 15-20 |
| **4** | **Перемещение в 3-х метровой зоне в две точки у стола (вперед-назад) за 30 сек.** | Кол-во раз, максимум | 15-20 | 10-15 |

# КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

по технико-тактической подготовке для групп начальной подготовки первого года обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Виды упражнений** | **Размерность** | **Юноши**  | **Девушки** |
| **1** | **Накат справа по диагонали** | Серия (кол-во ударов) | 4-7 | 4-7 |
| **2** | **Накат слева по диагонали** | Серия (кол-во ударов) | 4-7 | 4-7 |
| **3** | **Подачи слева накатом по диагонали** | 10 попыток | 6-8 | 6-8 |
| **4** | **Подачи справа накатом по диагонали** | 10 попыток | 6-8 | 6-8 |

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

по технико-тактической подготовке для групп начальной подготовки второго года обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Виды упражнений** | **Размерность** | **Юноши**  | **Девушки** |
| **1** | **Накат справа (слева) по диагонали** | Серия (кол-во ударов) | 15-20 | 15-20 |
| **2** | **Сочетание наката справа и слева в правый угол** | Серия (кол-во ударов) | 10-15 | 10-15 |
| **3** | **Сочетание наката справа и слева в левый угол** | Серия (кол-во ударов) | 10-15 | 10-15 |
| **4** | **Подрезка справа (слева) по диагонали** | Серия (кол-во ударов) | 8-10 | 8-10 |
| **5** | **Подачи с нижним вращением** | 10 попыток | 7-8 | 7-8 |
| **6** | **Подачи с верхним вращением** | 10 попыток | 7-8 | 7-8 |

Примечание - в таблицах указаны минимальные допустимые требования.

Учащиеся переводятся на следующий этап обучения при условии выполнения контрольно - переводных нормативов - на этапе НП - от 60 %, на тренировочном этапе - от 80 %, на этапе СС – от 90 % от общего количества нормативов

Приложение 4

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

по общефизической подготовке для тренировочных групп 1-2-го годов обучения отделения настольного тенниса

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Виды упражнений** | **Размерность** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **1** | **Бег по «восьмерке»** | Сек | 21-16,2 | 25-17,8 |
| **2** | **Бег вокруг стола** | Сек | 18,1-15,7 | 20-17,6 |
| **3** | **Отжимание от теннисного стола** | Кол-во раз/мин. | 55,5-67,5 | 40,5-52,5 |
| **4** | **Подъем в сед из положения лежа** | Кол-во раз/мин. | 35-47 | 35-47 |
| **5** | **Прыжки со скакалкой** | Кол-во раз/45 сек | 115-127 | 115-127 |
| **6** | **Прыжок в длину с места** | См | 191-215 | 156-180 |
| **7** | **Бег 30 м****(с высокого старта)** | Сек | 4,7-4,9 | 4,9-5,1 |

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

по общефизической подготовке для тренировочных групп 3-5-го годов обучения отделения настольного тенниса

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Виды упражнений** | **Размерность** | **Юноши**  | **Девушки** |
| **1** | **Бег по «восьмерке»** | Сек | 20,8-15,2 | 24,7-16,8 |
| **2** | **Бег вокруг стола** | Сек | 18-15 | 20-17 |
| **3** | **Отжимание от теннисного стола** | Кол-во раз, максимум | 55-70 | 40-55 |
| **4** | **Подъем в сед из положения лежа** | Кол-во раз, максимум | 38-52 | 38-52 |
| **5** | **Прыжки со скакалкой** | Кол-во раз, максимум | 115-131 | 115-131 |
| **6** | **Прыжок в длину с места** | См | 196-221 | 161-186 |
| **7** | **Бег 30 м****(с высокого старта)** | Сек | 4,3-4,6 | 4,5-4,8 |

Примечание - в таблицах указаны минимальные допустимые требования.

Учащиеся переводятся на следующий этап обучения при условии выполнения контрольно - переводных нормативов - на этапе НП - от 60 %, на тренировочном этапе - от 80 %, на этапе СС – от 90 % от общего количества нормативов.

Приложение 5

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

по специальной физической подготовке для тренировочных групп 1-2-го годов обучения отделения настольного тенниса

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Виды упражнений** | **Размерность** | **Юноши**  | **Девушки** |
| **1** | **Бег 60 м****(с высокого старта)** | Сек | 9,14-10,10 | 9,9-10,5 |
| **2** | **Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек.** | Кол-во раз, максимум | 35-45 | 30-35 |
| **3** | **Перемещение в 3-х метровой зоне боком (вправо-влево) за** **1 мин.** | Кол-во раз, максимум | 50-65 | 40-50 |
| **4** | **Перемещение в 3-х метровой зоне в две точки у стола (вперед-назад) за 30 сек.** | Кол-во раз, максимум | 17-22 | 12-17 |

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

по технико-тактической подготовке для тренировочных групп 1-2-го годов обучения отделения настольного тенниса

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Виды упражнений** | **Размерность** | **Юноши**  | **Девушки** |
| **1** | **Накат справа (слева) по диагонали** | Серия (кол-во ударов) | 30-40 | 30-40 |
| **2** | **Сочетание наката справа и слева в правый угол** | Серия (кол-во ударов) | 20-30 | 20-30 |
| **3** | **Сочетание наката справа и слева в левый угол** | Серия (кол-во ударов) | 20-30 | 20-30 |
| **4** | **Подрезка поочередно справа (слева) без потери**  | Серия (кол-во ударов) | 30 сек. | 30 сек. |
| **5** | **Подачи слева (справа) подрезкой** | 10 попыток | 8-10 | 8-10 |
| **6** | **Подачи слева (справа) с боковым вращением** | 10 попыток | 7-9 | 7-9 |

Примечание - в таблицах указаны минимальные допустимые требования.

Учащиеся переводятся на следующий этап обучения при условии выполнения контрольно - переводных нормативов - на этапе НП - от 60 %, на тренировочном этапе - от 80 %, на этапе СС – от 90 % от общего количества нормативов

Приложение 6

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

по специальной физической подготовке для тренировочных групп 3-5-го годов обучения отделения настольного тенниса

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Виды упражнений** | **Размерность** | **Юноши**  | **Девушки** |
| **1** | **Бег 60 м****(с высокого старта)** | Сек | 9,9-8,95 | 10,35-9,7 |
| **2** | **Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек.** | Кол-во раз, максимум | 40-45 | 35-40 |
| **3** | **Из виса на перекладине подтягивание хватом сверху** | Кол-во раз, максимум | 7-8 | - |
| **4** | **Перемещение в 3-х метровой зоне боком (вправо-влево) за** **1 мин.** | Кол-во раз, максимум | 55-65 | 45-50 |
| **5** | **Перемещение в 3-х метровой зоне в две точки у стола (вперед-назад) за 30 сек.** | Кол-во раз, максимум | 20-25 | 15-20 |

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

по технико-тактической подготовке для тренировочных групп 3-5-го годов обучения отделения настольного тенниса

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Виды упражнений** | **Размерность** | **Юноши**  | **Девушки** |
| **1** | **Накат справа (слева) по диагонали** | Серия (кол-во ударов) | 40-50 | 40-50 |
| **2** | **Игра накатами справа и слева по восьмёрке** | Серия (кол-во ударов) | 25-30 | 25-30 |
| **3** | **Топ-спин справа с подрезки** | Серия (кол-во ударов) | 5-7 | 5-7 |
| **4** | **Топ-спин слева с подрезки** | Серия (кол-во ударов) | 4-6 | 4-6 |
| **5** | **Подрезка поочередно справа (слева) без потери** | Серия (кол-во ударов) | 2 мин. | 2 мин. |
| **6** | **Подачи слева (справа) подрезкой с попаданием в зону** | 10 попыток | 9 | 9 |
| **7** | **Подачи слева (справа) с верхнее-боковым вращением в определенную зону** | 10 попыток | 9 | 9 |

Примечание - в таблицах указаны минимальные допустимые требования.

Учащиеся переводятся на следующий этап обучения при условии выполнения контрольно - переводных нормативов - на этапе НП - от 60 %, на тренировочном этапе - от 80 %, на этапе СС – от 90 % от общего количества норматив.

Приложение 7

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

по общефизической подготовке для групп совершенствования спортивного мастерства

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Виды упражнений** | **Размерность** | **Юноши**  | **Девушки** |
| **1** | **Бег по «восьмерке»** | Сек | 15,2-11,2 | 16,0-12,8 |
| **2** | **Бег вокруг стола** | Сек | 15-13 | 17-15 |
| **3** | **Отжимание от теннисного стола** | Кол-во раз, максимум | 70-80 | 55-65 |
| **4** | **Подъем в сед из положения лежа** | Кол-во раз, максимум | 51-60 | 51-60 |
| **5** | **Прыжки со скакалкой** | Кол-во раз, максимум | 131-140 | 131-140 |
| **6** | **Прыжок в длину с места** | См | 222-240 | 187-205 |
| **7** | **Бег 30 м****(с высокого старта)** | Сек | 4,1-4,3 | 4,3-4,5 |

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

по специальной физической подготовке для групп совершенствования спортивного мастерства

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Виды упражнений** | **Размерность** | **Юноши** | **Девушки** |
| **1** | **Бег 60 м****(с высокого старта)** | Сек | 8,5-8,95 | 9,25-9,7 |
| **2** | **Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек.** | Кол-во раз, максимум | 50-60 | 40-45 |
| **3** | **Из виса на перекладине подтягивание хватом сверху** | Кол-во раз, максимум | 9-10 | - |
| **4** | **Перемещение в 3-х метровой зоне боком (вправо-влево) за** **1 мин.** | Кол-во раз, максимум | 60-65 | 50-55 |
| **5** | **Перемещение в 3-х метровой зоне в две точки у стола (вперед-назад) за 30 сек.** | Кол-во раз, максимум | 30-35 | 20-22 |

Примечание - в таблицах указаны минимальные допустимые требования.

Учащиеся переводятся на следующий этап обучения при условии выполнения контрольно - переводных нормативов - на этапе НП - от 60 %, на тренировочном этапе - от 80 %, на этапе СС – от 90 % от общего количества нормативов

Приложение 8

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

по технико-тактической подготовке для групп совершенствования спортивного мастерства

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Виды упражнений** | **Размерность** | **Юноши** | **Девушки** |
| **1** | **Накат справа (слева) по диагонали** | Серия (кол-во ударов) | 60-80 | 60-80 |
| **2** | **Игра накатами справа и слева по восьмёрке** | Серия (кол-во ударов) | 30-45 | 30-45 |
| **3** | **Топ-спин справа с подрезки** | Серия (кол-во ударов) | 8-10 | 8-10 |
| **4** | **Топ-спин слева с подрезки** | Серия (кол-во ударов) | 6-8 | 6-8 |
| **5** | **Подрезка поочередно справа (слева) без потери** | Серия (кол-во ударов) | 3 мин. | 3 мин. |
| **6** | **Подачи слева (справа) подрезкой с попаданием в зону** | 10 попыток | 9-10 | 9-10 |
| **7** | **Подачи слева (справа) с верхне-боковым вращением в определенную зону** | 10 попыток | 9-10 | 9-10 |

Примечание - в таблицах указаны минимальные допустимые требования.

Учащиеся переводятся на следующий этап обучения при условии выполнения контрольно - переводных нормативов - на этапе НП - от 60 %, на тренировочном этапе - от 80 %, на этапе СС – от 90 % от общего количества нормативов

Приложение 9

**ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**для групп начальной подготовки первого года обучения**

 **по общефизической подготовке**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Виды упражнений** | **Размерность** | **Юноши**  | **Девушки** |
| Отжимание от теннисного стола | Кол-во раз/30сек. | 17 | 15 |
| Подъем в сед из положения лежа | Кол-во раз/30 сек. | 14 | 12 |
| Прыжки со скакалкой | Кол-во раз/30 сек. | 30 | 30 |
| Прыжок в длину с места | См | 112 | 109 |
| Бег 30 м (с высокого старта) | Сек | 5,3 | 5,4 |

**ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**для групп начальной подготовки первого года обучения**

**по специальной физической подготовке**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Виды упражнений** | **Размерность** | **Юноши**  | **Девушки** |
| Перемещение в 3-х метровой зоне боком (вправо-влево) за 30 сек. | Кол-во раз, максимум | 15-20 | 10-15 |
| Перемещение в 3-х метровой зоне в две точки у стола (вперед-назад) за 30 сек. | Кол-во раз, максимум | 12-17 | 8-12 |

**ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**для групп начальной подготовки первого года обучения**

**по технико-тактической подготовке**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Виды упражнений** | **Размерность** | **Юноши**  | **Девушки** |
| Накат справа по диагонали | Серия (кол-во ударов) | 4-7 | 4-7 |
| Накат слева по диагонали | Серия (кол-во ударов) | 4-7 | 4-7 |
| Подачи справа накатом по диагонали | 10 попыток | 6-8 | 6-8 |

**ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**для групп начальной подготовки свыше года обучения**

**по общефизической подготовке**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Виды упражнений** | **Размерность** | **Юноши**  | **Девушки** |
| Отжимание от теннисного стола | Кол-во раз/30сек. | 22 | 20 |
| Подъем в сед из положения лежа | Кол-во раз/30 сек. | 20 | 19 |
| Прыжки со скакалкой | Кол-во раз/30 сек. | 45 | 45 |
| Прыжок в длину с места | См | 120 | 119 |
| Бег 30 м (с высокого старта) | Сек | 4,9 | 5,1 |

**ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**для групп начальной подготовки свыше года обучения**

**по специальной физической подготовке**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Виды упражнений** | **Размерность** | **Юноши**  | **Девушки** |
| Перемещение в 3-х метровой зоне боком (вправо-влево) за 30 сек. | Кол-во раз, максимум | 20-25 | 15-20 |
| Перемещение в 3-х метровой зоне в две точки у стола (вперед-назад) за 30 сек. | Кол-во раз, максимум | 15-20 | 10-15 |

**ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**для групп начальной подготовки свыше года обучения**

**по технико-тактической подготовке**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Виды упражнений** | **Размерность** | **Юноши**  | **Девушки** |
| Накат справа (слева) по диагонали | Серия (кол-во ударов) | 15-20 | 15-20 |
| Сочетание наката справа и слева в левый угол | Серия (кол-во ударов) | 10-15 | 10-15 |
| Подачи вращением (верхним\нижним) | 10 попыток | 7-8 | 7-8 |

**ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**Для тренировочных групп 1-2-го годов обучения**

**по общефизической подготовке**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Виды упражнений** | **Размерность** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Отжимание от теннисного стола | Кол-во раз/30 сек | 28 | 25 |
| Подъем в сед из положения лежа | Кол-во раз/30 сек | 23 | 22 |
| Прыжки со скакалкой | Кол-во раз/30 сек | 55 | 55 |
| Прыжок в длину с места | См | 150 | 150 |
| Бег 30 м(с высокого старта) | Сек | 4,7 | 4,9 |

**ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**Для тренировочных групп 1-2-го годов обучения**

**по специальной физической подготовке**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Виды упражнений** | **Размерность** | **Юноши**  | **Девушки** |
| Перемещение в 3-х метровой зоне боком (вправо-влево) за 1 мин. | Кол-во раз, максимум | 50-65 | 40-50 |
| Перемещение в 3-х метровой зоне в две точки у стола (вперед-назад) за 30 сек. | Кол-во раз, максимум | 17-22 | 12-17 |

**ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**Для тренировочных групп 1-2-го годов обучения**

**по технико-тактической подготовке**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Виды упражнений** | **Размерность** | **Юноши**  | **Девушки** |
| Сочетание наката справа и слева в правый угол | Серия (кол-во ударов) | 20-30 | 20-30 |
| Сочетание наката справа и слева в левый угол | Серия (кол-во ударов) | 20-30 | 20-30 |
| Подачи слева (справа) подрезкой | 10 попыток | 8-10 | 8-10 |
| Подачи слева (справа) с боковым вращением | 10 попыток | 7-9 | 7-9 |

**ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ НОРМАТИВЫ**

 **для тренировочных групп 3-5-го годов обучения**

**по общефизической подготовке**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Виды упражнений** | **Размерность** | **Юноши**  | **Девушки** |
| Отжимание от теннисного стола | Кол-во раз/30 сек | 32 | 29 |
| Подъем в сед из положения лежа | Кол-во раз/30 сек | 28 | 27 |
| Прыжки со скакалкой | Кол-во раз/30 сек | 62 | 62 |
| Прыжок в длину с места | См | 196 | 196 |
| Бег 30 м(с высокого старта) | Сек | 4,3 | 4,5 |

**ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ НОРМАТИВЫ**

 **для тренировочных групп 3-5-го годов обучения**

**по специальной физической подготовке**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Виды упражнений** | **Размерность** | **Юноши**  | **Девушки** |
| Перемещение в 3-х метровой зоне боком (вправо-влево) за 1 мин. | Кол-во раз, максимум | 55-65 | 45-50 |
| Перемещение в 3-х метровой зоне в две точки у стола (вперед-назад) за 30 сек. | Кол-во раз, максимум | 20-25 | 15-20 |

**ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ НОРМАТИВЫ**

 **для тренировочных групп 3-5-го годов обучения**

**по технико-тактической подготовке**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Виды упражнений** | **Размерность** | **Юноши**  | **Девушки** |
| Подрезка поочередно справа (слева) без потери | Серия (кол-во ударов) | 2 мин. | 2 мин. |
| Подачи слева (справа) подрезкой с попаданием в зону | 10 попыток  | 9 | 9 |
| Подачи слева (справа) с верхнее-боковым вращением в определенную зону | 10 попыток  | 9 | 9 |