СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка………………………………………………………………....2.
	1. Характеристика настольного тенниса, как средство физического воспитания…………..................................................................................................2
	2. Специфика организации тренировочного процесса ……………………………...3

1.3. Требования к результатам реализации программы процесса ……………………3

 2. Нормативная часть……………………………………………………………………….4

 2.1. Организационная структура спортивной подготовки ……………………………4

 2.2. Требования к количественному и качественному составу группы……………...6

 2.3. Режим тренировочной работы………………………………………………..…….6

 2.4. Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной

 подготовки…………………………………………………………………………...7

 2.5.Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим

 спортивную подготовку……………………………………………………………..8

 2.6. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта настольный теннис……….………………………………………………………..10

 2.7. Система отбора обучающихся…………………………………………………….10

 2.8. Структура годичного цикла ………………………………………………………10

1. Методическая часть……………………………………………………………………11

3.1. Рекомендации к проведению тренировочных занятий….………………………11

 3.2.Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и

 соревнований……………………………………………………………………….13

 3.3. Программный материал для практических занятий на этапах НП и ТГ…...…..13

 3.3.1. Примерный тематический план-график тренировочных занятий для групп начальной подготовки (НП-1,НП-2,НП-3)……………………………………..15

 3.3.2. Примерный тематический план-график тренировочных занятий для тренировочных групп начальной специализации (ТГ-1,ТГ2) ………………..37

 3.3.3.Примерный материал для практических занятий на этапе углублённой специализации (ТГ-3,ТГ-4,ТГ-5)………………………………………………...42

 4. Врачебный контроль ……………………………………………………………..…….48

 5. Психологическая подготовка…………………………………………..…..……..……49

 6. Восстановительные мероприятия……………………………………………….……49

 7. Инструкторская и судейская практика……………………………………………….50

 8. Система контроля и зачетные требования…………………………………………...51

 8.1. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки…………………………………………………………51

 8.2. Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа

 обучения) аттестации обучающихся…………………………………………………52

 8.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения

 программы……………………………………………………………………………..53

 8.4. Итоговая аттестация ……………………………………………………………..62

 9. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку…………...……63

 10. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию ……………63

 11. Список литературных источников…………………………………..…………….....65

 12. Приложение 1. «План спортивных мероприятий»…..………..………………...….66

Программа для ДЮСШ имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ; Приказом Министерства спорта РФ «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам освоения обучения по этим программам» от 12.09.2013г. №730; Приказом Минобрнауки России "Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей» от 26 июня 2012 г. N 504 г.; Приказом Минспорта России «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис» от от 18.06.2013 N 399; Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ**;** методическими рекомендациями «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации» , 2008г.; Приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры» (Зарегистрировано в Минюсте РФ от 05.03.2014 года).

 При разработке программы спортивной подготовки по баскетболу использована «Примерная программа подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва». Портнов Ю.М. и др. - Москва, 2004 г.

Нормативный срок освоения программы – 8 лет.

- начальной подготовки (НП-1, НП-2, НП-3) – на 3 года,

-тренировочных группах (этап начальной специализации ТГ-1, ТГ-2; этап углубленной специализации ТГ-3, ТГ-4, ТГ-5) - на 5 лет.

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

 Настольный теннис – это спортивная игра. Представляет собой перекидывание специального «прыгучего» мяча с помощью небольших компактных ракеток. Данное действо происходит непременно через игровой стол (отсюда и название игры), который пополам разделен сеткой. Смысл игры заключается в том, чтобы не позволить противнику правильно отбить мяч. Если же соперник сильный, то он легко противостоит своему партнеру по игре и, правильно отбив, возвращает ему мяч.

1.1.Характеристика настольного тенниса, как средство физического воспитания.

Настольный теннис — одна из наиболее популярных и широко распространенных спортивных игр. В нашей стране по показателям массовости среди спортивных игр настольный теннис делил третье место — после футбола и волейбола — с баскетболом. Большая популярность настольного тенниса объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним позитивным воздействием на двигательные, психические и волевые качества человека. Основное достоинство настольного тенниса — это разнообразие движений, способствующих развитию координации. Кроме того, игровая деятельность способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма. Занятия настольным теннисом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, находчивость, быстроту мышления, изобретательность, тонкий расчет, глазомер, внимание, выдержку, волю к победе.
Современные условия труда предъявляют повышенные требования к психическим и двигательным функциям человека, связанным с управлением ...

1.2. Отличительные особенности настольного тенниса.

 Отличительной особенностью настольного тенниса является существенное улучшение функционирования сенсорных систем по мере роста тренированности спортсмена. Это связано с необходимостью в ходе спортивной борьбы получения и эффективной обработки большого количества информации о быстро меняющемся состоянии самого спортсмена и игровой ситуации. В первую очередь у теннисистов совершенствуется зрительный анализатор, через который поступает около 80 % информации. У спортсменов повышается скорость обработки информации в ходе простой и сложной двигательной реакции, улучшается способному оценивать глубину видимого, а также расширяется поле зрений. Положительные сдвиги отмечаются в функционировании и других анализаторов. Особенно существенные изменения связаны с деятельностью вестибулярного аппарата. Быстрые перемещения спортсмена в пространстве, резкие повороты и удары практически непрерывно раздражают рецепторы сенсорной системы. При недостаточной ее устойчивости возникают проблемы с точностью двигательных действий спортсмена, и это заставляет мобилизовать внутренний ресурс системы.

 Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий,

направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.

 Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитие способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

 Высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддерживанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся, умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями.

 Самостоятельность действий. Каждый ученик на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитание у занимающихся творческой инициативы.

 Этичность игры. Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований.

1.3.Специфика организации тренировочного процесса:

Программа составлена на основании учебной программы для ДЮСШ, СДЮШОР по настольному теннису и служит основным документом для эффективного построения подготовки теннисистов и содействует успешному решению задач физического воспитания подрастающего поколения. В основу программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивной школы и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Основополагающие принципы программы:

- комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- вариативность – предусматривает включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Организационная структура спортивной подготовки основывается на реализации спортивно-оздоровительного этапа и решает основную задачу: расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности.

2.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа предпрофессионального дополнительного образования по настольному теннису является по направленности – физкультурно-оздоровительной, по уровню освоения – углубленной. Основная идея программы - реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, конечной целью которой является включение выпускников спортивных школ в составы сборных команд Мурманской области.

 Настольный теннис приобщает к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Этим обусловлена актуальность данной программы.

 Программа охватывает комплекс параметров подготовки спортсменов на весь многолетний период обучения и тренировки. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства спортсменов, тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). Определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности. Преемственность в решении задач, направленных на укрепление здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого их интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

 Общая направленность подготовки юных спортсменов следующая:

- постепенный переход от обучения приёмам игры и тактическим действиям к их

совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для

баскетболиста;

- увеличение объема тренировочных нагрузок;

- увеличение собственно-соревновательных упражнений в процессе подготовки;

- повышение интенсивности и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных теннисистов.

 Задачи программы:

Образовательные:

-обучение двигательным умениям и навыкам;
- обучение техническим приемам настольного тенниса;

-обучение правилам поведения на тренировочных занятиях;
- обучение правилам судейства соревнований.

Развивающие:

- формирование познавательной активности;

-овладение двигательными умениями и навыками (техников и тактикой);
- овладение правилами судейства соревнований, приобретение соревновательного опыта;
- формирование социальной активности, старший по группе, судья по настольному теннису.

Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям настольного тенниса;

- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;

- воспитание уважительного отношения к сопернику;

- воспитание коммуникативных навыков.

* 1. Организационная структура спортивной подготовки основывается на реализации этапов подготовки в соответствии с таблицей 1.

Таблица №1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | Основная задача | Период подготовки |
| Начальной подготовки | Базовая подготовка и определение избранного вида спорта для дальнейшей специализации | До 3 лет |
| Тренировочный этап | Специализация и углубленная тренировка в избранном виде спорта  | До 5 лет |

 Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки применяется система спортивного отбора, включающая в себя:

- анализ физического развития и освоение спортивных навыков обучающимися;

-сдачу контрольно-переводных нормативов с целью комплектования спортивных групп;

-просмотр и отбор перспективных юных теннисистов на соревнованиях.

 В спортивной подготовке используются следующие критерии:

На этапе начальной подготовки:

- стабильность состава обучающихся и их уровень потенциальных возможностей в настольном теннисе;

-динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;

-уровень освоения основ техники и тактики в настольном теннисе.

На тренировочном этапе:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности;

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

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

- выполнение нормативов массовых спортивных разрядов.

Задачи этапа начальной подготовки:

- Отбор способных к занятиям настольного тенниса детей;

- Формирование стойкого интереса к занятиям;

-Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья,, закаливание организма;

- Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры;

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям;

Задачи тренировочного этапа:

 - Повышение общей физической подготовленности (особенно воспитание физических качеств гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей, специальной тренировочной выносливости);

- Совершенствование специальной физической подготовленности

- Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями,

- Овладение приемами техники на уровне умений и навыков;

- Начальная специализация. Определение игрового амплуа.

- Приобщение к соревновательной деятельности по настольному теннису.

2.2. Требования к количественному и качественному составу группы.

 На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. При зачислении детей в группы начальной подготовки рекомендуется осуществлять отбор по результатам сдачи контрольных нормативов. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

2.3.Режим тренировочной работы рассчитан на 52 недели, из них 42 недели в условиях спортивной школы и 10 недель в летний период. Непрерывность освоения обучающимися программы в каникулярное время обеспечивается проведением самостоятельной работы по индивидуальным планам на период активного отдыха обучающихся.

Режим тренировочной работы для тренеров-преподавателей, работающих по совместительству, рассчитан на 52 недели, из них 39 недель в условиях спортивной школы и 13 недель в летний период – самостоятельная работа по индивидуальным планам на период активного отдыха обучающихся.

 Учебный год начинается с 1 сентября. Тренировочные занятия проводятся в арендуемых помещениях согласно договору.

 Продолжительность одного занятия на этапах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, на тренировочных этапах – трех академических часов. Во время проведения практических занятий по настольному теннису устраивать перерывы между академическими часами нецелесообразно, это связано с определенными характеристиками вида спорта. Начало тренировочных занятий должно быть не ранее 8.00 часов, а их окончание – не позднее 20 часов. Тренировочные занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы. Расписание тренировочных занятий составляется с учетом обучения в общеобразовательных организациях, возрастных особенностей детей для установления более благоприятного режима тренировок и отдыха обучающихся.

Таблица №2

Продолжительность этапа подготовки, минимальный возраст для зачисления,

количество обучающихся, основные требования на спортивно-оздоровительном этапе

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап | Минимальныйвозраст длязачисления | Минимальное числоучащихсяв группе | Количество тренировочных занятий в неделю | Общий объем подготовки (час) /Кол-во часов в неделю | Требованияпо спортивнойподготовке к концуучебного года |
| НП-1 | 7-8 лет | 11 | 3 | 312 / 6 | Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 30% всех видов) |
| НП-2 | 8-9 лет | 11 | 3 | 468 / 9 | Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 40% всех видов) |
| НП-3 | 9-10 лет | 14 | 3-4 | 468 / 9 | Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 50% всех видов) |
| ТГ-1 | 10-12 лет | 9 \*-12 | 4-6 | 624 / 12 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП |
| ТГ-2 | 11-13 лет | 9\*-12 | 4-6 | 624 / 12 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП |
| ТГ-3 | 12-14 лет | 6\*\*-10 | 5-6 | 728 / 14 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, спортивного разряда  |
| ТГ-4 | 13-15 лет | 6\*\*-10 | 5-6 | 832 / 16 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, спортивного разряда  |
| ТГ-5 | 15-17 лет | 6\*\*-10 | 5-6 | 936 / 18 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, спортивного разряда  |

\*Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп при соблюдении следующих условий:

- разница в уровне подготовки занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения

\*\*Общегодовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами нагрузки (работы, начиная с тренировочного этапа подготовки свыше двух лет, может быть сокращен не более чем на 25 %.

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод обучающихся в следующие группы обучения обусловливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

 Возраст обучающихся определен годом рождения и является минимальным для зачисления в группы. Допускается превышение указанного возраста, но не более чем на два года.

 При объединении в одну группу обучающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности рекомендуется не превышать разницу в уровне их спортивного мастерства свыше двух спортивных разрядов. Перевод обучающихся в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки рекомендуется проводить решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП, а также наличие медицинского допуска.

 Обучающиеся не выполнившие требования по спортивной подготовке, предоставляется возможность продолжить обучение повторно на этом же этапе или в спортивно-оздоровительной группе.

 На НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 7-летнего возраста, желающие заниматься настольным теннисом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники настольного тенниса, выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий этап подготовки – тренировочный.

 Тренировочные группы формируются 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 в тренировочных группах осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий.

 Участие в соревнованиях помогает юным теннисистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В настольном теннисе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, антропометрическим данным, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

 Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом – иных. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов.

2.4. Соотношение объемов тренировочной работы по на этапах спортивной подготовки

 Таблица №3

Соотношение объемов тренировочного процесса

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| НП-1 | НП-2 | НП-3 | ТГ-1 | ТГ-2 | ТГ-3 | ТГ-4 | ТГ-5 |
| Общая физическая подготовка (%) | 26 - 34 | 26 - 34 |  | 17 - 23 |  |  | 17 - 23 |  |
| Специальная физическая подготовка (%) | 17 - 23 | 17 - 23 |  | 17 - 23 |  |  | 17 - 23 |  |
| Техническая подготовка (%) | 31 - 39 | 31 - 39 |  | 26 - 34 |  |  | 26 - 34 |  |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 9 - 11 | 9 - 11 |  | 17 - 23 |  |  | 17 - 23 |  |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 4 - 6 | 4 - 6 |  | 9 - 11 |  |  | 9 - 11 |  |

**Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| НП-1 | НП-2, НП-3 | ТГ-1 | ТГ-2 | ТГ-3 | ТГ-4 | ТГ-5 |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 4-5 | 5 | 6 | 6 | 6 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624 | 624 | 728 | 832 | 936 |

**Режим тренировочной работы**

Учебно-тренировочные занятия в спортивной школе проводятся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях школы и дополнительно 6 недель - в условиях спортивно-оздоровительного лагеря по индивидуальным планам для обучающихся на период их активного отдыха.

Продолжительность одного занятия для учебных групп составляет:

-первого года обучения на этапе начальной подготовки – 2 академических часа (академический час – 45 минут);

- второго и третьего года обучения на этапе начальной подготовки – 2-3 академических часа.

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

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 26 - 34 | 26 - 34 | 17 - 23 | 17 - 23 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 17 - 23 | 17 - 23 | 17 - 23 | 17 - 23 |
| Техническая подготовка (%) | 31 - 39 | 31 - 39 | 26 - 34 | 26 - 34 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 9 - 11 | 9 - 11 | 17 - 23 | 17 - 23 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 4 - 6 | 4 - 6 | 9 - 11 | 9 - 11 |

**Планируемые показатели соревновательной деятельности**

**по виду спорта настольный теннис**

|  |  |
| --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |
|  | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 2 | 2 | 1 | 1 |
| Отборочные | - | - | 2 | 2 |
| Основные | 2 | 4 | 3 | 3 |
| Количество встреч | 20 | 30 | 36 | 42 |

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

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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

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

**III. Методическая часть учебной программы**

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

 **Примерный учебный план на 52 недель тренировочных занятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки |  Этапы подготовки |
| Начальный | Тренировочный (спортивной специализации) |
| 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
|  | Теоретическая подготовка | 10 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 36 | 36 |
|  | Общая физическая подготовка | 87 | 130 | 130 | 110 | 110 | 130 | 110 | 124 |
|  | Специальная физическая подготовка | 58 | 86 | 86 | 110 | 110 | 130 | 140 | 164 |
|  | Техническая подготовка | 73 | 108 | 108 | 138 | 138 | 166 | 140 | 165 |
|  | Тактическая подготовка | 29 | 43 | 43 | 86 | 86 | 98 | 140 | 165 |
|  | Игровая подготовка | 29 | 43 | 43 | 55 | 55 | 66 | 82 | 82 |
|  | Соревнования | 14 | 22 | 22 | 55 | 55 | 66 | 108 | 124 |
|  | Контрольно- переводные нормативы | 8 | 8 | 8 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
|  | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 12 | 12 | 8 | 12 | 12 |
|  | Восстановительные мероприятия | - | - | - | 24 | 24 | 24 | 48 | 48 |
|  | Медицинское обследование | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
|  | Всего | 312 | 468 | 468 | 624 | 624 | 728 | 832 | 936 |

**Планы годичного цикла подготовки игроков в настольный теннис по этапам подготовки**

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

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. В программе даны примерные планы-графики подготовки на каждый учебный год. Планирование годичного цикла тренировки занимающихся настольным теннисом в спортивных школах определяется задачами, которые поставлены в годичном цикле; закономерностями развития и становления спортивной формы; периодизацией тренировки, специфичной для настольного тенниса; календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

Каждый большой годичный микроцикл для групп начальной подготовки и 2-го года обучения и в учебно-тренировочных группах содержит 3 цикла: подготовительный, соревновательный и переходный, В каждом из циклов ставятся свои задачи и определяются средства для их осуществления. В группах начальной подготовки, где занимающиеся еще не выступают регулярно в официальных соревнованиях, учебно-тренировочный процесс строится без деления на периоды. Для более старших теннисистов микроцикл включает 5 циклов: общеподготовительный, специально-подготовительный предсоревновательный, соревновательный и переходный. Каждый цикл завершается соревнованиями, как правило, в период каникул, а подготовка к этим соревнованиям планируется в три этапа.

**Примерный план годичного цикла подготовки игроков в настольный теннис в группах начальной подготовки НП-1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки  | сентябрь  | октябрь  | ноябрь  | декабрь  | январь  | февраль  | март  | апрель  | май  | июнь  | июль  | август  | всего  |
| Теоретическая  | 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  | 6  | 4  | 5  | 5  | 4  | 5  | 6  | 6  | 6  | 4  | 58  |
| Техническая  | 8 | 6 | 7  | 8  | 5  | 6 | 6  | 4  | 7  | 4  | 8  | 4  | 73  |
| 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 и судейская практика  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  |
| Восстановительные мероприятия  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  |
| Медицинское обследование  | -  | 2  | -  | -  | -  | -  | -  | 2  | -  | -  | -  | -  | 4  |
| Всего  | 26  | 26  | 26  | 26  | 26  | 26  | 26  | 26  | 26  | 26  | 26  | 26  | 312  |

**Примерный план годичного цикла подготовки игроков в настольный теннис в группах начальной подготовки НП-2, НП-3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки  | сентябрь  | октябрь  | ноябрь  | декабрь  | январь  | февраль  | март  | апрель  | май  | июнь  | июль  | август  | всего  |
| Теоретическая  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 10  |
| Общая физическая  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 87 |
| Специальная физическая  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 56  |
| Техническая  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 73  |
| Тактическая  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 29 |
| Игровая  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 29  |
| Соревнования  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 14 |
| Контрольные испытания  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 8  |
| Инструкторская и судейская практика  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | -  |
| Восстановительные мероприятия  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | -  |
| Медицинское обследование  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4  |
| Всего  | 39  | 39  | 39  | 39  | 39  | 39  | 39  | 39  | 39  | 39  | 39  | 39  | 468 |

**Примерный план годичного цикла подготовки игроков в настольный теннис в тренировочных группах ТГ-1, ТГ-2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки  | сентябрь  | октябрь  | ноябрь  | декабрь  | январь  | февраль  | март  | апрель  | май  | июнь  | июль  | август  | всего  |
| Теоретическая  | 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  | 6  | 11  | 6  | 11  | 6  | 11  | 7  | 16  | 16  | 16  | 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 и судейская практика  | -  | -  | 2  | -  | -  | -  | 2  | -  | -  | -  | 2  | -  | 12  |
| Восстановительные мероприятия  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 24  |
| Медицинское обследование  | -  | 2  | -  | -  | -  | -  | -  | 2  | -  | -  | -  | -  | 4  |
| Всего  | 52  | 52  | 52  | 52  | 52  | 52  | 52  | 52  | 52  | 52  | 52  | 52  | 624  |

**Примерный план годичного цикла подготовки игроков в настольный теннис**

**в тренировочных группах ТГ-3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки  | сентябрь  | октябрь  | ноябрь  | декабрь  | январь  | февраль  | март  | апрель  | май  | июнь  | июль  | август  | всего  |
| Теоретическая  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 24  |
| Общая физическая  | 6  | 12  | 4  | 12  | 6  | 12  | 6  | 12  | 6  | 20  | 20  | 14  | 130  |
| Специальная физическая  | 6  | 10  | 6  | 12  | 6  | 12  | 6  | 12  | 6  | 20  | 20  | 16  | 130  |
| Техническая  | 12  | 20  | 12  | 20  | 12  | 18  | 12  | 18  | 12  | 10  | 12  | 8  | 166  |
| Тактическая  | 12  | 6  | 12  | 6  | 12  | 6  | 12  | 6  | 12  | 4  | 4  | 6  | 98  |
| Игровая  | 8  | 4  | 8  | 4  | 8  | 4  | 8  | 4  | 8  | 2  | 2  | 6  | 66  |
| Соревнования  | 12  | -  | 12  | -  | 12  | -  | 12  | -  | 12  | -  | -  | 6  | 66  |
| Контрольные испытания  | -  | 2  | -  | 2  | -  | 2  | -  | 2  | -  | 2  | -  | 2  | 12  |
| Инструкторская и судейская 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  | 60  | 60  | 60  | 60  | 60  | 60  | 60  | 60  | 62  | 62  | 62  | 62  | 728  |

**Примерный план годичного цикла подготовки игроков в настольный теннис в тренировочных группах ТГ-4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки  | сентябрь  | октябрь  | ноябрь  | декабрь  | январь  | февраль  | март  | апрель  | май  | июнь  | июль  | август  | всего  |
| Теоретическая  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 36  |
| Общая физическая  | 7  | 9  | 6  | 10  | 6  | 8  | 6  | 8  | 4  | 18  | 17  | 11  | 110  |
| Специальная физическая  | 7  | 9  | 8  | 10  | 8  | 10  | 8  | 10  | 6  | 24  | 24  | 16  | 140  |
| Техническая  | 10  | 14  | 10  | 14  | 10  | 14  | 10  | 14  | 12  | 10  | 10  | 12  | 140  |
| Тактическая  | 10  | 16  | 10  | 16  | 10  | 16  | 10  | 16  | 13  | 7  | 8  | 8  | 140  |
| Игровая  | 6  | 10  | 6  | 10  | 6  | 12  | 6  | 10  | 6  | 2  | 2  | 6  | 82  |
| Соревнования  | 20  | -  | 20  | -  | 20  | -  | 20  | -  | 20  | -  | -  | 8  | 108  |
| Контрольные испытания  | 2  | -  | 2  | -  | 2  | -  | 2  | -  | 2  | -  | 2  | -  | 12  |
| Инструкторская и судейская 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  | -  | -  | -  | -  | -  | 2  | -  | -  | -  | -  | 4  |
| Всего  | 69  | 69  | 69  | 69  | 69  | 69  | 69  | 69  | 70  | 70  | 70  | 70  | 832  |

**Примерный план годичного цикла подготовки игроков в настольный теннис в тренировочных группах ТГ-5**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки  | сентябрь  | октябрь  | ноябрь  | декабрь  | январь  | февраль  | март  | апрель  | май  | июнь  | июль  | август  | всего  |
| Теоретическая  | 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 и судейская 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  | -  | -  | -  | -  | -  | 2  | -  | -  | -  | -  | 4  |
| Всего  | 78  | 78  | 78  | 78  | 78  | 78  | 78  | 78  | 78  | 78  | 78  | 78  | 936  |

**1. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

ТЕМЫ

***Физическая культура и спорт в России***

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

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

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по настольному теннису в соревнованиях различного ранга. Гигиенические требования к занимающимся спортом Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.

***Гигиенические требования к питанию спортсменов.***

Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

***Влияние физических упражнений на организм спортсмена***

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

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

***Общая характеристика спортивной подготовки***

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы

спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

***Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена***

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

***Планирование и контроль спортивной подготовки***

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

***Физические способности и физическая подготовка***

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

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

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

***Основы тактики и тактическая подготовка***

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности. Тактика игры нападающего против защитника. Тактика игры нападающего 18 против нападающего. Тактика игроков, применяющих вращение. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика подач и ее значение в общей стратегии игры. Тактика парной игры. Индивидуальные и парные тактические действия. Стиль игры и индивидуальные особенности. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой игры. Анализ изучаемых тактических вариантов игры. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр. ***Спортивные соревнования***

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

***Установка на игру и разбор результатов игр***

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

**2. Общая физическая подготовка (ОФП)**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке на начальном этапе подготовки является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. 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:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;

- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;

- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;

- подъём ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине;

- подъём туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;

 - медленный бег на время;

 - бег на короткие дистанции на время - 20 метров, 30 метров, челночный бег 5 х 15 метров;

- прыжки с места толчком обеих ног;

- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу); - прыжки боком вправо-влево;

- прыжки "кенгуру" с подтягиванием колен к груди;

- прыжки на одной и двух ногах;

- прыжки через гимнастическую скамейку на время;

- прыжки в приседе вперёд, назад, влево, вправо;

- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;

- подвижные игры с мячом и без мяча. На этапе начальной специализации необходимо укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей учащихся, по повышению функциональных возможностей их организма.

Рекомендуются спортивные игры – баскетбол, футбол, теннис, бадминтон. Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног и туловища.

**3. Специальная физическая подготовка (СФП)**

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

- бег на короткие дистанции - от 15 до 30 метров;

- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;

- многоскоки;

- прыжки в приседе вперёд-назад,

 влево-вправо;

- приставные шаги и выпады;

 - бег скрестным шагом в различных направлениях;

- прыжки через гимнастическую скамейку;

- прыжки боком через гимнастическую скамейку;

- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперёд-назад;

- приседания;

- выпрыгивания из приседа;

- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;

- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;

- поднимание ног за голову из положения лёжа на спине и т.д.

Повторение упражнений, применявшихся на предыдущем этапе подготовки. Применение тренажёров, роботов.

**Этап начальной подготовки**

**(НП-1, НП-2, НП-3)**

**Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:**

1. Отбор способных к занятиям настольным теннисом детей.

2. Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям настольным теннисом.

3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.

5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.

6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.

**1.Техническая подготовка**

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

*Жонглирование мячом.* Упражнения с мячом и ракеткой:

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

- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

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

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

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

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

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

Овладение базовой техникой **с** работой ног. После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

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

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

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

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

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

- имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижений и удары, серийные передвижения и удары;

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

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

**2. Тактическая подготовка**

Игра на столе с тренером (партнером, тренажером-роботом) : 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, направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов спрва 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 другие.

**ТРЕБОВАНИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ**

**1.** Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденый материал).

**2.** Сдать нормативы по физической 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.

Технико-тактическая подготовка и соревновательно-игровая подготовка на каждом этапе имеет различную направленность и представлена в зависимости от этапов.

**Этап начальной специализации – 2 года**

**(ТГ-1, ТГ-2)**

**Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:**

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 стилями игры еще не предусматривается.

4. Приобщение к соревновательной деятельности. Приобретение соревновательного опыта. Участие в районных и городских

**1. Техническая подготовка**

Совершенствование правильной хватки и исходных положений да выполнения различных ударов справа и слева. Проведение технической и элементарной тактической подготовки. Обучение технике од! ночных элементов - главная задача.

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

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

Срезка. Обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро - медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.

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

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

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

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

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

**2. Тактическая подготовка**

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

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

**3.Соревновательная и игровая подготовка**

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

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

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

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

5. Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам.

**Этап углубленной специализации – 3 года**

**(ТГ-3, ТГ-4, ТГ-5)**

**Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:**

1. Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.

2. Обучение приемам игры, совершенствование их из ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.

3 Углубленная отработка технических приемов настольного тенниса и их связок.

4. Обучение индивидуальным и парным действиям, совершенствование их из ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.

5. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового стиля юного теннисиста.

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

**1.Техническая подготовка**

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

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

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

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

Накат. На основе стабильного выполнения ударов накатом проводить обучение

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

Накат. На основе стабильного выполнения ударов накатом проводить обучение

одиночному быстрому завершающе накату.

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

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

Подача. Научиться подавать подачи с различным направлением и вращением мяча при сходных формах ударного движения.

Прием подачи. Научиться принимать подачи атакующим ударом**,** накатом, толчком, срезкой, подрезкой и т. д.

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

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

**2. Тактическая подготовка.**

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

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

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

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

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

5. Серия срезок + удары накатом + атакующий удар.

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

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

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

**3. Соревновательная и игровая подготовка**

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

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

- Произвольный способ подачи + завершающий удар.

- Подача по направлению + игра «треугольник».

- Произвольная стремительная подача + подставка + накат + завершающий удар на 1/2 и

2/3 стола.

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

- Накат + завершающий удар на 2/3 стола.

- Официальные соревнования.

**ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ И СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ И ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| Спортивное оборудование и инвентарь |
| 1. | Теннисный стол | штук | 9 |
| 2. | Ракетка для настольного тенниса | штук | 58 |
| 3. | Мячи для настольного тенниса | штук | 200 |
| 4. | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг | штук | 4 |
| 5. | Секундомер электронный | штук | 2 |
| 6. | Скамейка гимнастическая | штук | 9 |
| 7. | Счетчик - тренажер | штук | 6 |
| 8. | Скакалка | штук | 15 |

**IV. Система контроля и зачетные требования**

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта настольный теннис**

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

Условные обозначения: 3– значительное влияние; 2 – среднее влияние; 1 – незначительное влияние.

**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;

- контроль за выполнением игроком тактического плана игры и эффективностью тактических действий;

- контроль за технико-тактическими и техническими показателями игровых действий. Отношение игроков к соревнованиям оценивают до начала соревнований в ходе игры и по ее окончании. Критерием оценки служит степень проявления игроками дисциплинированности, инициативности и активности во всех игровых действиях, выдержки и самообладания, воли к победе. Переносимость соревновательных нагрузок определяют по внешним признакам: жалобам на усталость, по снижению эффективности игровых действий, ухудшению поведения игрока, нервозности, раздражительности, а также по врачебной экспертизе. Качество выполнения технических приемов оценивают по эффективности и результативности их выполнения на основании компьютерной и аналитической записи игр. Общая оценка за игру команды и отдельных игроков складывается из оценок, получаемых по всем четырем разделам контроля, и учитывается при оценке уровня соревновательной подготовленности теннисиста и служит критерием для отбора к главным соревнованиям или отбора в сборную команду.

Контроль тренировочной деятельности осуществляется по следующим направлениям:

 - контроль за отношением занимающихся к тренировочному процессу;

- контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок). Контроль за отношением занимающихся к занятиям осуществляется по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления занимающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку поведения занимающихся на каждом занятии тренер вносит в журнал или дневник. Контроль за объемом тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемому на отдельные упражнения и разделы подготовки. Интенсивность оценивается по темпу игры - количеству технико-тактических действий в единицу времени (темп ударов в мин). Внутренняя, физиологическая нагрузка характеризуется реакцией организма на выполненную мышечную работу и выражается в показателях ЧСС, частоты дыхания, потребления кислорода, кислородного долга и др.

Энергетическую направленность упражнений можно определить по пульсу после выполнения нагрузки. Пульс 130-150 уд./мин характеризует нагрузку аэробного характера, 150-180 уд./мин - смешанное аэробно-анаэробное воздействие, а при пульсе 180 ударов и выше -нагрузку анаэробного воздействия. Техническую подготовленность проверяют с помощью контрольных упражнений на точность, скорость и качество выполнения. Контроль за тактической подготовкой осуществляется с помощью педагогического наблюдения и экспертных оценок, полученных игроками в процессе игровых упражнений и тренировочных и соревновательных игр.

Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая проявленные игроками в тренировочных заданиях следующие качества: активность, целеустремленность, смелость, решительность в защите и нападении, выдержку и самообладание, волю к победе и др. Критерий оценки - степень проявления этих качеств, определяемая в баллах. Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседования по заданным темам. Критерием оценки является степень знаний занимающихся.

Контроль состояния спортсмена осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья спортсменов;

- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;

- контроль уровня развития физических качеств;

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

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

**Врачебный контроль**

Медико-биологический контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях и индивидуальных особенностях каждого игрока в настольный теннис. Контроль за состоянием здоровья спортсмена является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий. Врачебный контроль за занимающимися на этапе начальной подготовки осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии - кабинетом врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники. Врачебный контроль за обучающимися начиная с тренировочного этапа подготовки осуществляется врачебно-физкультурным диспансером.

Углубленное медицинское обследование является этапным, и теннисисты должны проходить его регулярно два раза в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях - по направлению тренера. Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога и других специалистов. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у специалистов. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

**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, судьи-счетчика и в составе секретариата.

6. Выполнить требование на присвоение судейского звания .

 **V.Перечень информационного обеспечения**

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). - М.: ФиС, 1979.

 2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. - М.: ФиС, 1979.

 3. Барчукова Г.В. Программа по настольному теннису для спортивных школ- М., 2004.

 4. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. - М.: Академия, 2006.

 5. Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис. - М.: Советский спорт, 1989

 6. Богушас В.М. Играем в настольный теннис. - М.: «Просвящение», 1987.

7. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. - Кишинев, 1973.

 8. Ефремова А.В., Гужаловский А.А. Нормирование тренировочных нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе.- Минск,1995.-18с.

 9. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. - М.: ФиС, 1979.

10. Лапина Т.Н. Теннис, сквош, пинг-понг. - СПб, 2005.

11. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. - Душанбе: Ирфон, 1986.

12. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. - М.: Лениздат, 1989.

13.Фримерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. - М.: Олимпия Пресс, 2005.

14. Фримерман Э.Я. Настольный теннис. - М.: Олимпия Пресс, 2005.

15. Фримерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. - М.: Олимпия Пресс, 2005.

16. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. - М.: Виста Спорт, 2005.

17. Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / под общ.ред. проф. В. А. Голенко, проф. А. П. Скородумовой. - М.: Советский спорт, 2009.

18. Шестеркин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: кандидат пед. Наук/РГАФК.-М.,2000,- 160с.

Приложение 1

**Календарный план спортивно – массовых мероприятий по настольному теннису МАОУДОД «ДЮСШ №2»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | Соревнования, посвящённые «Дню города» | Октябрь | Кировск |
| 2. | Товарищеская встреча по настольному теннису | Ноябрь | Кировск |
| 3. | Городские соревнования на приз «Деда Мороза» | Декабрь | Кировск |
| 4.  | Соревнования посвящённые «Дню защитника Отечества » | Февраль | Кировск |
| 5. |  « Хибинский спортивный Фестиваль» | Март | Кировск |
| 6. | Городские соревнования, посвящённые «Дню Победы» | Май | ДЮСШ №2 |
| 7. | Закрытие спортивного сезона | Май | Кировск |